Psihologie practică

BRENDA SCHAEFFER

Dragoste sau dependenţă?

Cum să recunoşti iubirea sănătoasă

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactor:
SIMONA RECHINTOVSCHI

Coperta colecției:
FABER STUDIO (S. Oltvanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăvician)

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
MARIAN CONSTANTIN

Corectură:
ELENA BIȚU
ROXANA SAMOILESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SCHAEFFER, BRENDA
Dragoste sau dependență / Brenda Schaeffer ; trad.: Carmen Ion. - Ed. a 2-a. - București : Editura Trei, 2009
ISBN 978-973-707-265-8

I. Ion, Carmen (trad.)

159.9

It is Love or Addiction? 2-nd edition
Copyright © 1997 by Brenda Schaeffer
Published under arrangement with
Hazelden Publishing and Educational Service,
Center City, MN USA

Copyright © Editura Trei, 2009,
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-265-8

Copiilor mei, Heidi și Gordy, cărora le doresc să cunoască iubirea sănătoasă; tatălui meu, Ralph Furtman, decedat, cu toată recunoștința mea pentru sprijinul și dragostea lui necondiționate; răposatei mele mame, Bernice Furtman, care mi-a permis să devin tot ceea ce pot să fiu. Fie ca sufletele părinților mei să-și găsească pacea pe care o merită.

Cazurile relatate în această carte se bazează pe situa
personaje reale; unele sunt însă creaţii ale autoar
osite cu titlu de exemplificare. Schiţele autobiografi
nt autentice, dar numele au fost schimbate. Ori
emănare cu anumite persoane, în viaţă sau deceda
u cu anumite evenimente, este cu totul întâmplătoa

Cuprins

7 Cuprins
13 Mulţumiri
17 Prefaţă

23 **Realitatea iubirii adictive**

25 PUTEREA IUBIRII
35 Iubirea romantică
37 Iubirea sexuală
39 Iubirea dependentă

47 RĂDĂCINILE ADICŢIEI LA IUBIRE
47 Biologia legăturilor umane
49 Biologia atracţiei
51 Biologia nevoilor
62 Modelele rolurilor din familie
65 Autorealizarea

71 PSIHOLOGIA ADICŢIEI LA IUBIRE
74 Starea Eului copilului

75 Starea Eului adultului
75 Starea Eului părintelui

85 **Cum te iubesc?**

87 ÎNDRĂGOSTIȚII DEPENDENȚI
91 Senzația de mistuire
91 Dificultatea în stabilirea granițelor eului
94 Tendințele masochiste
95 Dificultatea de a renunța
96 Teama de riscuri, schimbări și necunoscut
97 Experimentarea creșterii individuale insuficiente
99 Dificultatea experimentării adevăratei intimități
101 Participarea la jocuri psihologice
102 A dărui pentru a primi ceva în schimb
103 Încercarea de a-i schimba pe ceilalți
104 Nevoia de ceilalți pentru a se simți împlinit
105 Căutarea soluțiilor în afara sinelui
111 A pretinde și aștepta dragoste necondiționată
113 Refuzul sau abuzul implicării
114 Așteptarea recunoașterii și aprecierii din partea celorlalți
115 Teama de a fi abandonat în despărțirile de rutină
116 Recrearea unor sentimente negative familiare
117 Dorința, dar și teama de apropiere
119 Încercarea de a „repara" sentimentele celorlalți
120 Cei trei P: proiecția, personalizarea și jocurile puterii

127 JOCURILE DE PUTERE

143 APARTENENȚA SĂNĂTOASĂ
146 Permiterea individualității

146 Contopirea, dar și separarea față de ceilalți
149 Aducerea la suprafață a ceea ce este mai bun în noi și în ceilalți
149 Acceptarea ideii sfârșitului unei relații
154 Receptivitatea la nou și la schimbări
155 Stimularea dezvoltării celorlalți
156 Experiența unei intimități adevărate
158 Libertatea de a cere deschis ceea ce ne dorim
160 A dărui și a primi în același mod
161 Evitarea încercărilor de a-i schimba sau controla pe ceilalți
162 Încurajarea autonomiei celorlalți
163 Acceptarea propriilor limite și pe cele ale celorlalți
163 Renunțarea la căutarea iubirii necondiționate
165 Stima de sine ridicată
166 Încrederea în amintirea celor iubiți și acceptarea solitudinii
167 Exprimarea spontană a sentimentelor
168 Dorința de apropiere și riscul vulnerabilității
169 Iubirea manifestată cu detașare
170 Afirmarea egalității și a puterii personale față de sine și de ceilalți

175 **Speranțe de viitor**

177 DE LA ADICȚIE LA IUBIRE
182 Negarea
183 Disconfortul
184 Confruntarea
186 Separarea psihologică
188 Siguranța de sine
189 Apartenență

190 Încercarea de a comunica
193 Povestea lui Carly
199 Povestea lui Dave
211 Cum să te eliberezi de adicția la iubire
221 Jocuri de putere comune

259 **Note**

269 **Bibliografie**

274 Alte surse de informare

276 **Contact autor**

O carte bună este un lucru suplu și flexibil. Menirea sa este să fie comentată, criticată, prefuită. Ea este un câmp de bătălie în care se confruntă idei și, ca atare, ar trebui să poarte semnele unei lupte sau măcar ale unor controverse preliminare. Fără a fi neapărat începutul și sfârșitul unei vieți echilibrate și productive, ea poate atinge aspecte ale gândirii și acțiunii de care avem cu toții nevoie.

Norman Cousins, Human Options

O carte începe cu gândul creator al autorului, d
drumul de la idee la publicare este lung și un
ori anevoios. Pe acest drum am întâlnit o mu
me de oameni cărora le datorez recunoștință. Le mu
mesc lui Muriel James, Jean Clarke și Patriciei Daou
re m-au încurajat să scriu; fratelui meu, Michael Fu
an; prietenilor mei, dr. Bart Knapp și Lynnell Micke
n, care și-au exprimat opinii critice față de prima sch
a volumului; am apreciat profund onestitatea și înc
jările lor. Îi mulțumesc lui Pam Miller pentru redact
a sa plină de creativitate. Nancy Barret, cea care a c
s textul, transformând în mod miraculos scrisul me
e mână în caractere lizibile, merită din plin recunoști
mea. Îi mulțumesc, de asemenea, agentului meu, V
Lansky, pentru sprijinul entuziast acordat manusc
lui, și secretarei mele, Jan Johannes, care a lucrat pâ
ore târzii din noapte pentru a respecta termenele
edare.

Doresc să-mi exprim aprecierea și recunoștința
dresa lui Jim Heaslip, Beth Milligan și Pat Benson, de
azelden Educational Materials, oameni care au crez

în mine și au sprijinit tipărirea primei ediții a acestei cărți. Le adresez mulțumiri și editorilor Judy Delaney și Brian Lynch, care au acordat o atenție specială percepțiilor și trăirilor mele.

Poate că cel mai recunoscătoare ar trebui să fiu față de clienții mei, ale căror vieți au validat teoriile prezentate în carte, și în mod special acelora dintre ei care și-au scris poveștile pentru a da altora speranță.

Mulțumiri reverendului Fred W. Hutchinson pentru îndrumările și ajutorul său spiritual. Mulțumiri speciale copiilor mei, Heidi și Gordy, care m-au înțeles și sprijinit cu toată dragostea pe parcursul elaborării acestui volum.

Iar ție, Ted, îți mulțumesc pentru a-mi fi oferit ocazia de a trăi întregul ciclu al dragostei și prieteniei într-un mod care m-a ajutat să cresc.

Pentru această a doua ediție se cuvine să îi menționez pe toți acela care au însemnat mult pentru mine în ultimii zece ani și ale căror păreri au contribuit la revizuirea primei ediții. Le mulțumesc din inimă lui Arapata McKay, Peter R. Richards, Patrick Carnes, Jennifer Schneider, Sally Stevens, Christina Storbeck, Mark Laaser, Helen Palmer, Jacquelin Small, Bart Knapp, Homer Mittelstadt, Barry McKee, Jerry Buckanaga, Linda Piscitelli Wolf. Mulțumiri speciale editorilor de la Hazelden, Steve Lehman și Dan Odegard, care înțeleg importanța cuvântului scris.

Următoarele edituri mi-au permis cu generozitate utilizarea unor citate: din *The Prophet* de Kahlil Gibran, copyright 1923, reînnoit în 1951 de Administrators C.T.A. of Kahlil Gibran Estate și Mary G. Gibran. Preluat cu permisiunea lui Alfred A. Knopf. Din *Scripts People Live:*

Transactional Analysis of Life Scripts de Claude Steiner, copyright 1974. Preluat cu permisiunea autorului. Din *The Bridge Across Forever: A True Love Story* de Richard Bach, copyright 1984. Preluat cu permisiunea autorului. Din *Human Options* de Norman Cousins, copyright 1981. Preluat cu permisiunea W. W. Norton and Company, Inc. Din *The Velveteen Rabbit* de Margery Williams, copyright 1975. Preluat cu permisiunea Doubleday. Din *Love and Addiction* de Stanton Peele, copyright 1975. Preluat cu permisiunea Taplinger Publishing. Din *The Art of Loving* de Erich Fromm, copyright 1956. Preluat cu permisiunea Harper and Row. Din *The Sex Contract* de Helen E. Fisher, copyright 1982. Preluat cu permisiunea William Morrow and Company.

Prefață

Au trecut zece ani de la prima apariție a cărții *Dragoste sau dependență?* Succesul său fenomenal a fost pentru mine, din multe puncte de vedere, un dar. Cartea mi-a oferit ocazia să mă adresez unui public internațional și mi-a permis să ascult multe povești despre relații umane relatate de persoane provenind din medii foarte diferite. Dar, mai presus de orice, mi-a confirmat opinia că tema pe care o abordasem era universală. Pretutindeni, oamenii încearcă să construiască relații profunde. Am cunoscut bărbați care se străduiau să renunțe la acele obiceiuri culturale așa-zis sănătoase și macho care îi făceau să se rușineze de propria vulnerabilitate sau încurajau comportamentele sexuale adictive. Am cunoscut femei care se luptau să atragă atenția opiniei publice asupra modului în care cultura noastră stimulează dependențele nesănătoase și iluziile romantice. Peste tot, am întâlnit bărbați și femei care nu știau să facă diferența între iubirea sănătoasă, matură, interdependentă, și dragostea obsesivă, dependentă, adictivă, imatură. Și mi-am dat seama de faptul că mulți oameni își reprimă dorința firească de iubire din cauză că au fost răniți, la un moment dat,

de părinți, prieteni, parteneri, societate sau un anumit grup cultural. Oamenii tânjesc cu disperare după iubire și totodată se tem de relațiile intime. Iar de aici rezultă singurătate, izolare, durere, violență și un șir nesfârșit de trădări.

Așadar, dragoste sau dependență? Răspunsul cel mai probabil este puțin din ambele. În acest sens, cartea se adresează tuturor celor care doresc să-și îmbunătățească relațiile de iubire pe care le consideră importante, fie că este vorba de cele cu copiii, părinții, prietenii, cei de vârsta lor, frați sau surori, parteneri sau iubiți. În accepțiunea mea, termenul *iubire adictivă* este unul cuprinzător, incluzând deopotrivă bărbați și femei, atât heterosexuali, cât și homosexuali, numiți aici „adictivi", „co-adictivi", „codependenți" și „refractari la iubire". Este o carte pentru cei singuri, ca și pentru cei care și-au găsit partenerul. Pentru că iubirea adictivă poate sau nu să includă iubirea romantică sau sexuală.

Uneori, dragostea ne face să ne simțim bine, iar alteori rău, adesea fără să știm de ce. În pofida proliferării cărților de auto-ajutorare care abordează această temă, relațiile de iubire rămân un mister profund. De ce simțim anumite atracții? De ce ne dorim să stabilim relații durabile, chiar și după experiențe devastatoare? De ce o relație ne face să ne temem de implicare? Am sau nu motive să mențin o relație? De ce transformarea vieții amoroase este atât de importantă? Sunt îndrăgostit sau dependent? Toate acestea sunt niște întrebări universale, care își așteaptă răspunsurile.

Ca psihoterapeut, sunt chemată să-i ajut pe alții să treacă peste suferința emoțională. Și, astfel, mi se confirmă în mod repetat că nevoia de iubire este una primor-

dială. Chiar și după pierderea grea suferită la moartea unei ființe iubite sau la terminarea unei relații, părem decișI să continuăm să iubim. De ce? Pentru că ne simțim obligați să împlinim o misterioasă nevoie interioară? Facem aceasta ca să contrabalansăm stresul vieții contemporane? Răspundem astfel unei dorințe mai adânci de comuniune sufletească? Sau poate că ne închipuim, într-un fel, că dragostea profundă este singura constantă pe care ne putem baza în această viață, altfel destul de plină de pericole?

În relațiile de iubire, problemele nu apar din natura iubirii. Adevărata dragoste este dătătoare de viață. Este o energie cuprinzătoare, hrănitoare, care nu cunoaște limite și care nu rănește, ci vindecă. Problemele apar din teama de trădare a încrederii. Iar astfel de trădări ne fac ulterior tot mai puțin vulnerabili la dragoste și ne pun în gardă, urmarea fiind relații mai degrabă dramatice decât intime.

A fi implicat într-o relație care se zbate pentru a supraviețui seamănă cu durerea de gât sau cu o migrenă îngrozitoare. Și, atunci când ne îmbolnăvim, nu mai suntem noi înșine. Capacitatea de a trăi creativ seacă pe măsură ce ne concentrăm asupra durerii. Suntem tentați să căutăm alinare în remedii rapide: medicamente, oameni și evenimente din afara vieții noastre. Iar rezultatul frecvent sunt obsesiile și adicțiile. Atunci când atașamentul se proiectează asupra unei persoane, aceasta poate conduce la o iubire adictivă.

Trăim o epocă unică, plină de contradicții. Unii caută bunăstarea. Alții resimt adânc cum sufletul lor tânjește după trăiri mai profunde. Asistăm la o adevărată explozie în domeniul cunoașterii adicțiilor, relațiilor de iubire

și autoajutorării. Și totuși vedem la știri cum o tânără de douăzeci și patru de ani, care a pus capăt unei relații abuzive cu prietenul ei de douăzeci și nouă de ani, a fost ucisă, împușcată în cap, iar membrii familiei ei se tem pentru propriile vieți. Însuși Secretarul nostru de Stat al Apărării recunoaște că 61% dintre femeile care lucrează în forțele armate au fost hărțuite sexual, iar incidența violenței domestice pare în creștere. Cum se face că în cultura occidentală căutăm starea de bine și, în același timp, ne complacem tot mai mult în violență?

Tratamentul în cazul adicțiilor și al tulburărilor mentale este supus în prezent unor critici venite din partea mass-mediei și a formatorilor de opinie, dar și din interior. Unii specialiști susțin că modelul adictiv a fost aplicat pe scară mult prea largă, pierzându-și utilitatea ca modalitate de înțelegere și tratare a disfuncțiilor umane. Ideea copilului din noi, ca metaforă cu profundă valoare terapeutică, a devenit ținta comedianților angajați și a emisiunilor de radio persiflante. Victimelor abuzurilor li se spune că amintirile lor nu sunt decât niște fantasme. Societatea continuă să cheltuiască mult mai mulți bani pe încurajarea și răspândirea adicțiilor decât pe tratarea lor. Ne preocupă soarta victimelor abuzurilor sexuale, dar nu facem nimic pentru autorii acestor abuzuri. Specialiștii din diverse domenii se întreabă în continuare dacă adicția este un păcat, o infracțiune sau o boală. Unii specialiști în adicție au ajuns să se întrebe dacă un proces de genul unei relații sexuale sau amoroase poate fi considerat adictiv, în opoziție cu consumul unor substanțe precum cocaina sau nicotina.

Este momentul să punem capăt disputelor care se concentrează exclusiv asupra definițiilor și metodelor. Ade-

vărul este că ne confruntăm cu o problemă gravă care ne obligă să ne depășim temerile și să trecem peste neînțelegeri. Cu toții trebuie să contribuim la transformarea unei lumi care are o nevoie disperată de un mod de viață mai sănătos.

Evenimentele din ultimii zece ani nu au făcut decât să confirme ipotezele prezentate în prima ediție a acestei cărți. Aproape toți avem tendințe adictive. Suntem conștienți de posibilitatea de a deveni dependenți de alcool și de alte droguri și dispunem de programe excelente de combatere a acestor adicții. Există însă și alte adicții care ne pot afecta viața, dar care nu sunt recunoscute și tratate ca atare. Printre ele, mâncarea, exercițiile fizice, consumerismul, culturile religioase, extazul spiritual, nicotina, zahărul, cafeina, sexul, jocurile de noroc, munca, televiziunea, computerele, îngrijirea copiilor, obiectele iubirii, romantismul, durerea și boala. Poate că recunoașteți în această listă propria obsesie. Dacă da, nu fiți prea aspri cu voi înșivă. Trăim într-o lume care ne oferă sute de experiențe necunoscute părinților noștri. Suntem permanent bombardați cu informații pe care nu le putem asimila și procesa. Ne drămuim timpul cu tot mai mare dificultate. Auzim zilnic știri amenințătoare. Și, în tot acest haos, se presupune că trebuie să avem relații de iubire satisfăcătoare, dacă nu perfecte. Obișnuiam să compar viața cu un joc de puzzle cu o mie de piese, în care, cu noroc, am putea dispune 30% dintre ele. Acum, cu tot acest baraj uriaș de informații, imagini și idei de care ne lovim zilnic, acest procent este în cădere liberă.

Volumul de față se concentrează asupra iubirii adictive — ce este și nu este ea, cum să o identificăm și, mai ales, cum să ne eliberăm de ea. Este o carte menită să vă

ajute să discerneţi caracteristicile iubirii sănătoase şi să trăiţi viaţa mai din plin. După cum veţi vedea, dragostea adevărată nu înseamnă nici adicţie, nici iubire adictivă. Totuşi, datorită condiţiei umane, aceste două experienţe pot coexista, provocând o mare durere şi suferinţă. Trebuie să ne exprimăm iubirea cu înţelepciune. Sper ca în această carte să descoperiţi măcar o idee înţeleaptă care să îşi pună amprenta asupra relaţiilor voastre de iubire. Scopul cărţii nu este acela de a trata sau vindeca o anumită boală. Însă, pe măsură ce devenim tot mai conştienţi de problemele noastre de relaţionare, le vom putea aborda cu mai multă înţelegere şi cu efecte de durată.

Sper ca acest volum să vă ofere alte câteva piese pe care să le adăugaţi jocului de puzzle al vieţii.

I
REALITATEA IUBIRII ADICTIVE

Puterea iubirii

Iubirea sănătoasă

În *Arta de a iubi*, psihanalistul american de origine germană Erich Fromm afirmă că, de cele mai multe ori, eforturile de a iubi eșuează dacă persoana respectivă nu încearcă în mod activ să-și dezvolte potențialul *individual* și personalitatea. Fromm definește iubirea drept „expresia productivității care implică grijă, respect, responsabilitate și cunoaștere; preocuparea pentru creșterea și fericirea persoanei iubite, cu rădăcini în propria capacitate de a iubi". Printre conceptele cel mai des asociate cu iubirea umană sănătoasă se numără afecțiunea, atenția, stima, încrederea, acceptarea, dăruirea, bucuria și vulnerabilitatea. Iubirea este o stare de spirit care emană din adâncul ființei noastre pentru a se extinde în afara noastră. Ea înseamnă energie, este necondiționată și expansivă și nu necesită un obiect specific.[1]

Unii consideră iubirea manifestarea supremă a experienței religioase, o desfătare în fericirea perpetuă pe care o oferă relația cu o altă ființă umană. În iubire, totul se face cu inima deschisă, fără să încerci să scapi de durere. Dragostea profundă implică venerație, mister, gratitudine, tristețe, abandon, extaz, har, lumină și sacralitate.

Emoțiile sunt mai adânci ca oricând și te învăluie cu totul. Iubirea nu cunoaște limite. Persoana îndrăgostită degajă noblețe de caracter și virtute. Este de ajuns să privim o mamă care își alintă bebelușul, o pereche de îndrăgostiți, o persoană îndurerată de moartea prietenului drag sau bucuria unui copil în fața unor pui de pisică. Atunci când ai un sentiment de apartenență, totul pare să se așeze pe făgașul dorit, chiar și în momente de criză sau îndoială. Iar în clipele de intimitate profundă, ceva înlăuntrul nostru ne spune: „Da, asta e!" Dragostea adevărată sfidează cuvintele. Ea este inefabilă. Când ea există, vorbele nu-și mai au rostul.

Ideea iubirii ca parteneriat profund între două persoane a apărut în secolul al XII-lea, când dragostea curtenească sau cea pasională au început să nu mai fie privite ca un păcat, ci ca o iubire ce izvorăște din suflet. Pasiunea însemna suferință. Din combinația dintre *eros*, dorința de unire fizică, și *agape*, dragostea spirituală universală față de aproape, s-a născut *amour*, relația de iubire profundă și personală, un sentiment adânc care precede orice uniune trupească. Prin amour, atingerea și sexualitatea au devenit sacre[2], o experiență total diferită de euforie sau de extazul sexual, în care scopul unic este plăcerea. În iubirea autentică, simțurile sunt la loc de cinste și respectate ca parte importantă a relației de iubire.

Mulți scriitori din secolul al XIX-lea considerau iubirea față de prieteni mai pură și mai nobilă decât cea dintre persoanele de sex opus. Destul de frecvent se folosea termenul *iubit* cu sensul de prieten. Într-un eseu din 1841, Ralph Waldo Emerson nota: „Multe mulțumiri vă datorez vouă, minunaților mei iubiți, care duceți lumea spre noi profunzimi pline de noblețe și dați noi înțelesuri gân-

durilor mele". Iar în eseul „Prietenia", același Emerson afirma că „nu poți crede în prietenie, sau în nemurirea sufletului, fiindcă ambele sunt prea bune pentru a fi adevărate"[3]. Pentru scriitorii transcedentali ca Walt Whitman, prietenia putea fi o experiență eterică și intimă din punct de vedere fizic. În poemul „America", scris în 1888, Whitman face din prietenia intimă speranța națiunii în fața corupției la nivel guvernamental din perioada de dinaintea Războiului Civil: *„Pentru tine, Democrație / Voi face rasa cea mai minunată ce soarele cândva văzut-a, / Voi face ținuturi fascinante și sacre / Cu iubirea tovarășilor mei"*.[4] Whitman a înțeles că afecțiunea puternică față de ceilalți este una dintre cele mai înalte expresii ale omului. Dar și în spatele prieteniei se pot ascunde elemente de dragoste obsesivă.

Iubirea adevărată poate fi trăită sau simțită ca o emanație a inimii. Multe școli spirituale consideră inima o punte de legătură între experiența umană și cea spirituală. Charlotte Kasl nota: „Nu găsim iubirea alergând după ea; ne deschidem pur și simplu inima și o aflăm acolo, înăuntrul nostru".[5]

Dar, așa cum vom vedea, multe inimi sunt rănite, și o inimă nevindecată poate duce la atașamente nesănătoase față de oameni, euforie, romantism sau sex, toate elementele negative ale „iubirii adictive". Să ne imaginăm că inima noastră are două tipuri de emoții. Emoțiile inferioare sunt legate de rănile și suferințele care ne fac să ne oferim condiționat iubirea. Și, cum nevoile noastre sunt rareori satisfăcute, sfârșim prin a ne simți singuri, izolați, neliniștiți, geloși, cu inima zdrobită, abandonați, furioși, nesiguri, disprețuiți, plini de ură, distanți și confuzi. Dar, dacă descoperim sursa acestor emoții și înce-

pem să învățăm să le integrăm în viața noastră, vom putea trăi emoții superioare, cele care conduc la iubirea profundă și necondiționată de care suntem cu toții capabili.[6] Și, în acest caz, nu vom mai fi dependenți de o relație pentru a ne simți bine. Dorim să atingem, să împărtășim, să îmbrățișăm, să dăruim, să ocrotim, totul în numele iubirii. Și astfel Eros înflorește în chip natural.

Prima dragoste pe care o cunoaștem este cea părintească. În mod ideal, ea înseamnă acceptarea necondiționată a importanței copilului. Mama și tata sunt dornici să satisfacă nevoile copilului, dându-i senzația că: „E bine să trăiești ! Mă simt bine în propria piele ! Mă simt bine împreună cu ceilalți!" Iubirea este minunată!

Adicția

Stanton Peele și Archie Brodsky, autori ai volumului *Love and Addiction*, definesc adicția drept „o stare instabilă de, marcată de compulsia de a nega ceea ce ești sau ai fost, în favoarea unei experiențe noi și extatice".[7] Orice activitate care ne poate influența sau modifica experiența subiectivă conține un potențial adictiv. Specialiștii nu au descifrat deocamdată întreaga biologie a dependenței, dar par să fie în bună parte la unison în privința diagnosticului său clinic.

Clinicienii au constatat că o adicție cumulează trei elemente: perseverarea într-un anumit tip de comportament, în pofida consecințelor fizice sau psihice adverse; obsesia sau preocuparea; și un sentiment de pierdere a controlului. Două alte elemente se pot asocia sau nu celor de mai sus: toleranța (creșterea progresivă a nevoii de

obiectul adicției pentru a obține același efect) și simptomele de retractare. Aceste caracteristici sugerează că adicția are mai degrabă de-a face cu impactul obiectului adicției asupra vieții cuiva decât cu cantitatea de obiect consumată sau trăită. Printre specialiștii în adicție persistă controverse legate de includerea proceselor sau compulsiilor comportamentale în categoria adicțiilor, dar, raportându-ne la standardele actuale privind comportamentele enunțate mai sus, vom vedea modul în care sexul, iubirea și romantismul pot constitui fenomene adictive.[8] Mai mulți cercetători au demonstrat că euforia produsă de procesul adicțiilor este similară cu cea produsă de adicția de droguri sau alte substanțe. Potrivit lui Harvey Milkman și Stanley Sunderwirth, „Putem deveni fizic dependenți de experiența excitației, sațietății sau fantasmării, indiferent dacă le obținem printr-un drog sau o activitate".[9] Orice activitate, inclusiv dragostea, care implică aceste trei senzații — excitație, sațietate și fantasmare — produce alterări în chimismul cerebral.

Creierul ne furnizează în mod natural aceste trei senzații de plăcere ca mod de a trăi viața mai intens. Cele trei planuri sunt controlate în creier de sute de substanțe pe care abia am început să le depistăm și să le înțelegem. Fără aceste substanțe chimice, nu am fi capabili să discernem propria natură umană. De exemplu, palmitil etanolamina (PEA) este o substanță neurochimică ce provoacă stări de excitație, contribuie la menținerea concentrării și motivează acțiunile. Stările de disconfort, produse tot de activitatea substanțelor neurochimice, ne ajută la identificarea nevoilor umane de bază, astfel încât să căutăm satisfacerea lor. Sentimentele de sațietate controlate chimic ne avertizează atunci când atingem pragul

suficienței și permit corpului nostru să intre în homeostază sau echilibru. Mulțumirea, pasiunea creatoare, teama, excitația sexuală — toate au analogi neurochimici.

Adicțiile se înscriu într-una sau mai multe din aceste arii ale plăcerii sau în categoria substanțelor chimice care te fac să te simți „bine". Unii oameni caută cu disperare să experimenteze excitația și euforia și devin dependenți de orice este periculos, riscant și incitant: patima jocurilor de noroc, legăturile amoroase interzise, vitezomania, sporturile extreme. Alții optează pentru o viață plină de fantasme, în care se pierd repede. Marijuana, halucinogenele, misticismul, obiectele romantice și romanele de dragoste sunt mijloace prin care atingem sau amplificăm „extazul" nostru neurochimic. Iar alții simt „prea mult" și au nevoie de un sedativ pentru a-și alina durerea, stresul sau teama. Endorfinele — narcoticele minții — sunt substanțele chimice produse de creier care înlătură durerea și reduc anxietatea. Cei care apelează la ajutorul sedativelor amplifică efectul endorfinelor prin consumul compulsiv de alcool, mâncare sau opiacee sau încercând să-și induce stări modificate de conștiință, de genul transei. Una dintre modalitățile cele mai eficiente de combinare a beneficiilor mai multor substanțe neurochimice — pentru a evita durerea, a-și alimenta fantasmele și a trăi viața din plin — este implicarea într-o relație de iubire.[10] Problema este că aceste beneficii oferite de substanțele chimice produse de creier sunt adictive.

În volumul de față vom defini adicția drept o obișnuință devenită inconștientă; un ritual compulsiv care a depășit stadiul de opțiune; un atașament psihologic sau fizic față de un obiect care, atunci când acesta din urmă este retras, provoacă deseori repliere sau intensificarea

simptomelor. Concentrarea asupra obiectului adicției interferează cu aspectele normale de ordin social, ocupațional, recreativ, emoțional, spiritual și fizic din viața omului. Din această focalizare rezultă o minimalizare, o negare ostentativă a abuzului sau durerii, astfel încât subiectul nu renunță la implicarea sa în relația cu obiectul dependenței, în ciuda consecințelor negative. Iubirea adictivă este o excrescență malignă a înclinației umane normale către excitație, fantasmare și saţietate.

Nevoile noastre sunt legitime. Însă, atunci când, pentru a le satisface, le alocăm timpul și atenția cuvenite altor aspecte importante ale vieții, aceste nevoi devin adictive. Atributele frecvent asociate adicției sunt *obsesiv, destructiv, excesiv, compulsiv, obișnuit, atașat de* și *dependent*. Și, dacă ne gândim mai bine, termenii sunt folosiți și în descrierea relațiilor de iubire. Să însemne aceasta că dragostea este un obicei la care trebuie să renunțăm? Nicidecum. Nevoia noastră de a iubi este reală — scopul nostru, în volumul de față, este acela de a identifica și apoi elimina elementele adictive nesănătoase din viața noastră amoroasă pentru a le înlocui cu iubirea sănătoasă. Relațiile de iubire nu pot fi gândite în termeni de alb și negru, ori/ori, ele fiind alcătuite din toate aceste elemente. Cele mai multe reacții de iubire par să prezinte atât trăsăturile iubirii adictive, cât și pe cele ale adevăratului sentiment al apartenenței. Există dependențe sănătoase și nesănătoase.

Cele mai multe dintre obiceiurile și practicile care pot conține elemente adictive nu sunt nesănătoase. Multe dintre lucrurile de care simțim că avem nevoie ne sunt cu adevărat necesare din motive biologice și merită să le acordăm toată atenția. Avem nevoie de hrană, locuință,

atingere și alte forme de stimulare fizică, recunoaștere și de sentimentul apartenenței. Alte lucruri de care credem că avem nevoie sunt doar niște necesități. Deci ne trebuie un adăpost, dar nu neapărat o casă cu garaj pentru trei mașini!

Dacă analizăm iubirea, problema nevoii devine mult mai complexă. Recent, am auzit pe cineva afirmând că nu avem nevoie de dragoste pentru a supraviețui. Într-adevăr, nici măcar bebelușilor, total dependenți de adulți, nu le trebuie iubire pentru a supraviețui fizic, ci atenția și grija care activează sistemul nervos al organismului și stimulează creșterea. Un nou-născut care s-a bucurat de îngrijiri fizice, dar nu și emoționale care includ, printre altele, atingerea, va supraviețui la fel ca acela îngrijit cu tandrețe. Dar un copil care nu este mângâiat decât rar sau deloc se poate îmbolnăvi, poate deveni depresiv și, în cazuri grave, retardat mental sau poate chiar muri.

Așadar, într-un sens absolut primordial, nu avem nevoie de iubire pentru a supraviețui fizic. Dar, fără experiența de a fi fost un copil iubit, rețeta unei vieți împlinite și sănătoase rămâne, din păcate, incompletă. Putem trăi fără iubire, însă cu posibile dificultăți în dezvoltarea stimei de sine, a iubirii față de ceilalți și chiar a dragostei de viață — toate acestea fiind ingredientele de bază ale unei relații de iubire sănătoase și nonadictive.

Da, oamenii pot trăi fără dragoste, dar cei pe care îi întâlnesc care întâmpină dificultăți în a se iubi pe sine sau a-i iubi pe ceilalți sunt în cele mai multe cazuri cei cărora le-au lipsit în copilărie dragostea necondiționată și atenția părinților. Dragostea necondiționată înseamnă: „Te iubesc așa cum ești, chiar dacă uneori nu-mi place ce faci, ce spui sau cum gândești". Deși aceste condiții com-

portamentale acționează ca restricții protectoare menite să-l apere pe copil de posibile traume, acceptarea necondiționată a unicității copilului este mereu prezentă în iubirea necondiționată.

În funcție de efectul lor asupra bunăstării personale, relațiile de iubire pot fi bune sau rele. În cele ce urmează vom încerca să găsim răspunsuri la întrebări ca: Iubirea adictivă există cu adevărat? Ce este iubirea adictivă? Cum devine iubirea adictivă? Cum se poate transforma ceva atât de frumos în ceva atât de dureros? Este vorba de iubire sau de adicție? Ce înseamnă o relație sănătoasă?

Din experiența mea clinică, pot afirma că iubirea adictivă înseamnă dependența de cineva exterior sinelui în încercarea de a răspunde unor nevoi nesatisfăcute, de a evita temeri sau suferință emoțională, de a rezolva probleme și de a menține echilibrul. *Paradoxal, iubirea adictivă se naște din încercarea de a ține viața sub control, tentativă soldată de fapt cu pierderea controlului prin atribuirea unei puteri personale altcuiva decât propriei ființe.* Iar încercarea se transformă astfel într-o dependență nesănătoasă de ceilalți. Ea este adesea asociată cu sentimentele de „a nu avea destul" sau de „a nu fi îndeajuns de" și aceasta deoarece mulți oameni nu și-au văzut nevoile satisfăcute în mod sistematic în copilărie. Iubirea adictivă este o încercare de a ne satisface foamea noastră tot mai mare de siguranță, de senzație, de putere, de apartenență și de sens al vieții pe care o resimțim tot mai acut pe măsură ce creștem. Iubirea adictivă este în același timp o formă de pasivitate: nu ne rezolvăm singuri problemele, ci încercăm să complotăm cu alții, astfel încât ei să aibă grijă de noi și de problemele noastre. *Acceptăm de bunăvoie să ne ocupăm de alții cu prețul propriilor emoții*

sau căutăm să-i controlăm pentru a ne satisface nevoile pe seama lor. Dar, indiferent ce joc alegem să jucăm, așteptăm de la alții să ne „elibereze" de temerile, durerea sau disconfortul resimțite și, pe parcurs, tolerăm sau impunem noi înșine comportamente abuzive. Acești „alții" pot fi orice persoană importantă din viața noastră de care ne agățăm (adesea inconștient): copii, părinți, prieteni, șefi, soț sau soție, iubit sau iubită. Sau, ca în cazul fanteziilor romantice sau al compulsiei sexuale, chiar cineva pe care nu îl cunoaștem personal. Un element definitoriu în relațiile nesănătoase este modul în care reacționăm când persoana de care depindem ne dezaprobă, ne condamnă, ne abandonează sau ne amenință. O escaladare a comportamentului disfuncțional se va produce, fără îndoială, când obiectul iubirii ne părăsește sau amenință că ne părăsește.

Dependența de iubire poate sau nu să includă o componentă romantică sau sexuală. Atunci când obiectul iubirii este sau a fost partenerul romantic și sexual, miza este foarte mare. Vedem zilnic la emisiunile de știri cum cazurile extreme de adicție sexuală și amoroasă sau de fantasmare romantică pot fi letale. Omuciderea, suicidul, hărțuirea, violul, incestul, SIDA și violența domestică țin capul de afiș al ziarelor. Iubirea adictivă poate îmbrăca forme diverse, de la o dependență nesănătoasă, sancționată de societate, la violență și abuz, detestate, și totuși promovate de aceeași societate. Este important de știut că toate acestea sunt manifestări ale iubirii adictive. În cele ce urmează ne vom ocupa de formele sale mai puțin violente, pe care cei mai mulți dintre noi le întâlnim aproape zilnic, dar și de câteva dintre variantele sale extreme.

Tipurile de iubire adictivă

Germenii psihologici ai iubirii adictive, ai fanteziilor romantice și dependenței de sex apar de timpuriu în viață atunci când suntem supuși de către cei pe care îi iubim unor abuzuri fățișe sau voalate. Astfel, ceea ce începe ca dependență sănătoasă devine nesănătoasă. Originile iubirii adictive, ale fanteziilor romantice și ale dependenței de sex sunt similare și, adesea, se suprapun, procesele de adicție fiind însă diferite de la un tip de iubire adictivă la altul.

După cum am arătat, dacă obiectul iubirii dependente al unei persoane este totodată și obiectul dorințelor sale romantice sau sexuale, el/ea se va manifesta cu mare intensitate atunci când persoana/obiectul se retrage sau amenință că o va face. Dacă ne gândim la milioanele de oameni care au urmărit zilnic la televizor, cu sufletul la gură, procesul lui O. J. Simpson, ne putem închipui cum ar fi fost să trăim noi înșine o asemenea dramă. Neurochimia iubirii poate deveni un drog la fel de puternic și greu de abandonat ca alcoolul sau cocaina. Sunt nenumărate cazurile de manifestări comportamentale scăpate de sub control ca urmare a iubirii neîmpărtășite. Marea problemă a iubirii adictive este faptul că nu putem renunța la iubire sau la relația cu persoana iubită! Nici nu ar fi posibil acest lucru! De aceea este nevoie să învățăm să diferențiem iubirea de adicție.

Iubirea romantică

Iubirea romantică adictivă se manifestă atunci când obiectul iubirii adictive este totodată și un obiect romantic. Persoana/obiectul poate fi un partener romantic sau

doar o fantasmă. „Fixația" poate lua forma unei vieți fantasmagorice elaborate, asemănătoare întrucâtva intrigii romanelor de dragoste sau a euforiei unei noi povești de iubire. În ambele cazuri, năvala sentimentelor amețitoare specifică fazei de atracție dintr-o poveste de iubire — stare denumită uneori *limerență* — este drogul ce poate substitui intimitatea reală.[11] Căutarea acestei emoții intense poate deveni ea însăși o adicție, manifestându-se adesea prin urmărirea obsesivă a obiectului iubirii romantice de către persoana obsedată. Persoana dependentă de iubire încearcă să se identifice în totalitate cu relația romantică, reală sau imaginară. Și, cum beția iubirii romantice depinde de noutatea relației sau de prezența persoanei iubite, în varianta sa adictivă apar frecvent legături melodramatice între victimă și agresor sau elemente de sadomasochism. Adeseori, comportamentele bizare derivă din iubirea romantică adictivă, după cum o demonstrează următoarea istorie.

Sharon era o adolescentă normală de șaptesprezece ani, elevă de liceu. La magazinul în care lucra a cunoscut un bărbat de treizeci de ani pe care l-a catalogat ca fiind ușor ciudat, dar față de care s-a comportat cu amabilitate. În scurt timp, bărbatul și-a construit o viață imaginară bizară și romantică în jurul persoanei lui Sharon, manifestată prin scrisori trimise părinților, în care o cerea de nevastă, hărțuieli și fantasme despre un viitor comun, inclusiv o relație sexuală. Cu cât Sharon îi rezista mai mult, cu atât bărbatul își pierdea mai mult controlul. Pe măsură ce viața imaginară punea tot mai mult stăpânire pe el, scrisorile, amenințările și hărțuirea erau din ce în ce mai prezente. Sharon și familia ei au solicitat ajutorul poliției, care a descoperit în casa bărbatului caiete în-

tregi scrise în stilul romanelor de dragoste. Desene și fotografii pornografice cu numele lui Sharon umpleau pereții. Bărbatul devenise dependent de doze de senzații plăcute autoprovocate. Și, în pofida gravelor consecințe amenințătoare, el era incapabil să renunțe de bunăvoie la acțiunile sale.

Iubirea sexuală

Experiența umană nu cunoaște putere mai mare ca cea a iubirii sexuale. De fapt, sexul este probabil unica experiență care afectează în mod profund toate cele trei niveluri ale plăcerii neurochimiei umane (excitație, sațietate și fantasmare). El are potențialul de a deveni piesa de rezistență a experiențelor vieții. Nu este deci de mirare că sexul poate deveni drogul de predilecție al unei persoane adictive.[12]

Potrivit autorului și specialistului în adicție sexuală Mark Laaser, o iubire sexuală normală deformată, refulată sau interzisă prin constrângeri religioase sau familiale, poate duce la adicție sexuală, definită drept „o boală implicând orice tip de activitate sexuală necontrolată, cu urmări negative".[13] Netratat, comportamentul sexual obsesiv-compulsiv cauzează suferință și disperare atât individului care îl manifestă, cât și familiei și partenerului acestuia.

Cultura în care trăim promovează sexul drept drogul de referință. Este de ajuns să urmărim modul în care imaginile sau situațiile cu conotație sexuală invadează emisiunile de televiziune, revistele și filmele. Cât de des este sexul asociat cu intimitatea emoțională și spirituală profundă, în care trupul, inima și sufletul se contopesc?

Foarte rar. Cultura noastră neagă, în mod uimitor, aspectul patologic al comportamentului sexual scăpat de sub control, manifestări pe care, dimpotrivă, le încurajează. Iar această negare culturală îl ajută pe cel dependent de sex să deformeze realitatea, ignorându-şi problema şi dând vina pe alţii.

Poate că totuşi consecinţele sociale negative tot mai evidente ale obsesiei sexuale vor determina societatea să trateze problema cu mai multă seriozitate. Se moare de SIDA; creşte numărul cazurilor de violenţă sexuală; specialiştii sunt repudiaţi public şi chiar daţi în judecată pentru indecenţă sau ilegalităţi sexuale, urmările fiind sarcini nedorite, slujbe pierdute, condamnări la închisoare şi cămine distruse. Exploatarea sexuală de către oameni în poziţii de forţă a devenit, se pare, endemică. Iar preţul plătit de societate pentru astfel de comportamente adictive nu se măsoară numai în bani, căci ele afectează şi structura mecanismelor spirituale, emoţionale şi relaţionale.

Patrick Carnes, pionier în domeniul cercetării adicţiei sexuale, subliniază că în niciun context moral, social sau psihologic sexul nu poate fi considerat „bun" sau „rău". Mai degrabă comportamentele asociate sexului sunt cele care indică prezenţa unei adicţii. Potrivit lui Carnes, comportamentele sexuale care implică exploatarea — relaţii nereciproce, exclusiv carnale, nesatisfăcătoare, bazate pe ruşine sau teamă — sunt indicii ale adicţiei sexuale.

Studiile lui Carnes au scos la iveală aspecte aproape macabre privind originile adicţiei sexuale. Dintre dependenţii de sex chestionaţi, 97% suferiseră în copilărie abuzuri emoţionale, 81%, abuzuri sexuale şi 72%, abuzuri fizice. Astfel de traume trăite la vârste fragede genorea-

zâ credințe profunde care devin, la dependentul de sex ajuns la maturitate, principii de organizare a relațiilor umane. Aceste credințe profunde sunt următoarele: „Sunt în esență un om rău sau bun de nimic"; „Nimeni nu mă iubește așa cum sunt"; „Nevoile mele nu vor fi niciodată satisfăcute dacă voi depinde de alții"; „Sexul este cea mai importantă nevoie a mea" și „Fiecare se descurcă cum poate". Dependentul de sex trebuie mai întâi să-și vindece rănile și să-și recapete încrederea în oameni pentru a putea trăi experiența iubirii și sexualității sănătoase.[14]

Iubirea dependentă

Ca psihoterapeut, sunt conștientă că relațiile de dragoste de la maturitate ale clienților mei își au adesea sursa în relații de iubire vechi — în special în legăturile cu părinții din copilărie.

Povestea Annei ilustrează foarte bine modul în care traumele copilăriei bântuie multe relații adulte ca niște fantome nevăzute, dar foarte puternice. Poate că este vorba de un caz extrem, care însă demonstrează un adevăr important: dragostea nu înseamnă numai atracție sexuală, poveste de iubire și compatibilitate relațională.

Anna, o femeie de treizeci și doi de ani, atrăgătoare, inteligentă și mamă a patru copii, s-a prezentat la cabinet pentru simptome de anxietate și depresie cronică. Printre motivele melancoliei sale se numărau sentimentele tumultuoase față de șeful său, Andrew, în vârstă de cincizeci de ani. Deși Anna îl plăcea și îl respecta pe Andrew, era tot mai iritată de avansurile emoționale și sexuale ale acestuia. Ajunsese să se creadă — fără să știe de ce — do-

minată de el și incapabilă să-l refuze. Se simțea doar obligată să-l ajute să nu cadă în depresie. Se declara îndrăgostită de Andrew, deși nu îi plăceau avansurile sale sexuale, multe făcute la serviciu, unde poziția lui ierarhică era superioară poziției ocupate de ea. Era conștientă că o relație cu Andrew era nesănătoasă și că ea le putea pune în pericol căsniciile, dar nu-și înțelegea sau nu-și putea controla propria neputință emoțională în relația cu Andrew.

Într-o seară, Anna, înnebunită, m-a sunat. Cu câteva zile în urmă, jurase că va păstra relații strict profesionale cu Andrew. Numai că el o sunase și o rugase să vină acasă la el. Chinuită de tristețe și dor, Anna ezita.

„Simt că trebuie să-l văd", mi-a spus ea. „Mă doare tot corpul, tremur ca o frunză, simt că mă dezintegrez, că trebuie să-l văd, altfel o să mă îmbolnăvesc sau o să înnebunesc. Te rog, ajută-mă — mă simt așa de neputincioasă!"

Am întrebat-o: „Anna, ce crezi că se va întâmpla dacă nu te duci să-l întâlnești?"

„Nu știu, dar am senzația că se va întâmpla ceva groaznic și mi-e frică", mi-a răspuns. „Și totul pare atât de absurd!"

Am asigurat-o că nu i se va întâmpla nimic rău. S-a mai liniștit puțin și criza a trecut pe moment. La scurt timp, într-o ședință de terapie, și-a reînnoit jurământul de a nu-l mai vedea pe Andrew. Dar, chiar pe când mă anunța ce decizie luase, tremura toată și plângea.

„De ce ți-e teamă?", am întrebat-o.

A încercat să-mi explice. „Pare o nebunie. Mi-e teamă că dacă nu mă întâlnesc cu Andrew, dacă îl părăsesc, i se va întâmpla ceva rău. Poate că se va supăra atât de tare, încât își va face rău cu mâna lui. Simt că are nevoie de mine".

„Ți-e teamă pentru Andrew", i-am spus. „Dar pentru tine? Tu ești cea supărată, ție ți-e teamă, nu lui. Ce aștepți de la relația asta? De ce ești așa de atașată de omul ăsta?"

Răspunsul la această întrebare a venit cu greu. În următoarele ședințe de terapie, pe măsură ce Anna îmi povestea despre copilăria ei, am început însă să înțeleg motivele problemelor ei actuale. Teama pentru Andrew era un sentiment familiar pentru Anna — același pe care îl trăise cândva pentru tatăl ei, un bărbat foarte asemănător cu Andrew, pentru care ea fusese refugiul din calea unei mame cu tulburări psihice și un comportament violent. Anna nutrea sentimente confuze față de tatăl ei, un bărbat blând și sensibil în multe situații, dar care formulase și multe cereri la adresa ei, inclusiv favoruri sexuale. În timp ce mama o neglijase sau se impusese prin violență, tatăl o îngrijise și o ocrotise — dar cu ce preț!

Anna crescuse dominată de sentimentul că tatăl ei avea nevoie de ea, că nu se putea lipsi de ea și că avea datoria de a-l face fericit. O bună parte din starea sa depresivă se datora copilăriei ei nefericite. Durerea și sentimentul de vină pe care îl avea ca victimă a incestului o făcuseră să devină o persoană adultă asexuală, iar atunci când dorințele sexuale îi fuseseră trezite, nu-și putuse controla pasiunea și emoțiile pe care și le reprimase atât de bine până atunci. Pur și simplu, nu înțelegea că a avea dorințe sexuale nu înseamnă și a le da curs.

„De ce ai crezut că trebuie să te ocupi de starea emotivă și dorințele sexuale ale tatălui tău?", am întrebat-o în cursul unei ședințe.

„Tata era singurul om pe care mă puteam baza ca să mă apere de mama", mi-a răspuns Anna, dându-mi

exemple de abuzuri emoționale și fizice la care fusese supusă de către mama ei. „Tata mă apăra; el mă iubea".

Făcându-i pe plac tatălui, chiar și sexual, Anna dobândise sentimentul că poate fi iubită. Am rugat-o să-mi descrie sentimentele pe care le încercase când, mică fiind, fusese ca o servitoare pentru tatăl său. În lunile care au urmat, tragedia primei experiențe de iubire a Annei, atât de greșit orchestrată de părinți, a ieșit treptat la iveală. Pentru mine a devenit tot mai clar faptul că Anna nu făcuse niciodată distincție între iubirea față de tată și agonia și vina resimțite datorită incestului, urmarea fiind tumultul emoțional și confuzia în relația cu tatăl său, dar și în legătură cu conceptul însuși de iubire.

Într-una din ședințe, Anna mi-a spus: „Trebuia să-l am pe tata în preajmă și să fac tot ce credeam că e bine pentru el, altfel riscam să mă respingă sau să mă părăsească. Și cum, pe vremea aia, eram copil, asta însemna pentru mine moartea! Ce altceva puteam să fac decât să-i fac pe plac ca să-l văd fericit?"

Aceasta era esența problemei — credința ei profundă că prezența și aprobarea unei alte persoane — chiar și a celei care o abuzase sexual — însemna însăși viața. Și, într-un fel, avea dreptate: în copilărie, Anna avusese nevoie de protecție! Aceeași credință impregnase însă și obsesia ei pentru Andrew, și tot ea explica în mare măsură panica și neajutorarea resimțite atunci când se confruntase cu avansurile acestuia.

Anna era conștientă că putea să trăiască și fără Andrew. Dar, inconștient, credea că neacceptarea de către Andrew a acestui fapt înseamnă neputința de a fi iubită și, în consecință, o viață lipsită de sens. Copil fiind, fusese convinsă că, pentru a-și păstra echilibrul mental — și

în ultimă instanță, viața — avea nevoie de o relație puternică. Ca terapeut, m-am concentrat asupra prevenirii repetării istoriei îngrozitoare a copilăriei sale.

În cadrul ședințelor noastre, Anna a început să-și exploreze sinele arhaic, cel al copilului dependent și înspăimântat, care îi domina o mare parte din emoțiile și relațiile de adult, inclusiv înclinația spre bărbați de genul lui Andrew. Una după alta, a descoperit și a combătut credințele inconștiente puternice care o terorizaseră de-a lungul vieții.

„Ei bine, acum nu mai ai patru sau cinci ani, ai crescut, nu-i așa?", am întrebat-o.

„Da, numai că nu totdeauna mă simt așa. De multe ori, când sunt cu omul ăsta, am senzația că nu sunt decât un copil de patru sau cinci ani".

„Bine, dar câți ani ai?"

„Treizeci și doi".

„Și ce-ai aflat până la vârsta asta? Ai într-adevăr nevoie de acest om ca să te protejeze?", am provocat-o.

S-a gândit, apoi a răspuns: „Nu".

„Ai nevoie de acest om ca să crezi că ești demnă de a fi iubită?"

A ezitat, apoi a spus: „Nu sunt sigură, pentru că oricum nu mă simt prea iubită".

„Există alți oameni în viața ta care te iubesc?"

„Da".

„Și această persoană este singura care dă un sens vieții tale?"

A ezitat, apoi a răspuns: „Nu".

„Ai nevoie de acest om ca să rămâi în viață?"

A clătinat din cap: nu.

Toate aceste întrebări au ajutat-o să-și clarifice temerile și gândurile care le generaseră. Treptat, a înțeles că

teama și comportamentele care erau justificate în copilărie nu mai aveau acum de ce să-i domine viața. După ceva vreme, a putut să-l înfrunte pe Andrew și să-l prevină că nu va mai tolera avansurile și hărțuielile sale. A pus capăt relației cu Andrew și și-a canalizat energia spre slujbă și familie, încercând să-și rezolve problemele maritale. La rândul său, Andrew a ajuns să urmeze ședințe de terapie pentru a-și controla tentația de a abuza de colegele de serviciu.

Anna, a cărei nesiguranță își are rădăcini adânci într-o copilărie mai nefericită decât a multora, trebuie să rămână mereu conștientă de tendința sa de a deveni obsedată de bărbați solicitanți din punct de vedere afectiv și abuzivi. A reușit însă să facă față unei astfel de situații și să descopere motivele comportamentului său — ceea ce reprezintă un pas important.

Iubirea și mintea inconștientă

Cazul Annei poate părea extrem, dar nu este singular. De fapt, în sisteme familiale ca cel al Annei, chiar dacă incestul fizic nu are niciodată loc, consecințele psihologice pentru copil se pot dovedi mai târziu în viață la fel de grave. Astfel de cazuri sunt denumite uneori în lucrările de specialitate „incest emoțional". Copilului i se cere în mod repetat, în mod direct sau indirect, să aibă grijă de sentimentele părinților. Iar copilul interpretează adesea greșit această seducție tăcută drept dragoste părintească.[15] Venită din partea părintelui de sex opus, o astfel de cerere devine o invitație mascată la incest. Părintele îi cere copilului să se transforme în partener surogat. Asemenea par-

teneriate prin care rolurile sunt inversate se traduc la copilul ajuns la maturitate în relații de iubire dependentă și confuzii privind intimitatea reală.

În spatele oricărei relații obsesive și adesea destructive — pe care o vom numi iubire adictivă — se strecoară convingerea că o astfel de adicție servește unui scop înalt. *Pentru mintea inconștientă, iubirea adictivă este ceva cât se poate de firesc, de vreme ce este resimțită ca o condiție necesară a supraviețuirii.* Iar pentru cel dependent de iubire, chiar și o relație patologică poate părea normală și necesară. Numai că, pe măsură ce înțelegem temerile noastre și modul în care folosim iubirea adictivă, ele își pierd adesea din putere.

Iubirea adictivă este egocentrică și egoistă. Copil fiind, Anna și-a iubit tatăl nu în mod altruist, ci pentru a-și satisface propriile nevoi. Credea că are nevoie de atenția și aprobarea tatălui pentru a-și păstra stima de sine — și viața. Deși ideea avea sens în copilărie, ca adult, Anna n-a mai depins de cineva de genul tatălui ei pentru a se simți vie și iubită. Se putea susține prin propriile calități, inclusiv prin capacitatea potențială de a iubi liber, deschis, de pe poziții de egalitate. Egocentrismul este evident și în obsesia Annei pentru Andrew: fără asentimentul său, Anna credea că își va pierde și puțina stimă de sine pe care o avea, cufundându-se într-o disperare care ar fi putut-o duce la moarte!

Intensitatea iubirii adictive este adesea direct proporțională cu intensitatea sentimentului nevoilor nesatisfăcute în copilărie. Iubirea adictivă intensă se asociază frecvent cu stima de sine scăzută. După cum am arătat, o astfel de obsesie are caracteristicile unui mare paradox: ne cufundăm în obsesii pentru a dobândi controlul asupra

vieții când, de fapt, procedând așa, nu facem decât să le permitem unor forțe exterioare să ne domine. Înclinația către renunțarea la controlul asupra propriei vieți se naște din teamă: teama de durere, de deprivare; teama de a-i dezamăgi pe alții; teama de eșec; teama de vină, furie sau respingere; teama de a fi singur; teama de îmbolnăvire sau nebunie; și teama de moarte.

Dependenții de dragoste trăiesc cu iluzia că relația lor adictivă îi va „elibera" de temerile lor. În cele ce urmează, vom examina multiplele rațiuni complexe pentru care iubirea adictivă exercită o asemenea putere asupra oamenilor și este atât greu de abandonat. La fel ca Anna, mulți oameni se lasă prinși într-o astfel de iubire în mod repetat. Dar de ce se întâmplă acest lucru? Germenii iubirii adictive sunt adânc îngropați în biologia umană, în sistemul nostru educațional, în căutările noastre spirituale și în convingerile noastre psihologice. Vom analiza toate acestea pe rând.

Veți afla că fiecare om aflat într-o relație de iubire adictivă a ajuns acolo urmându-și propria cale. Este necesar să descoperim cauza iubirii adictive pentru a găsi căi de a o depăși și de a experimenta iubirea matură și sentimentul de apartenență. Revenim astfel la întrebarea: Cum se poate transforma ceva atât de frumos în ceva atât de dureros?

În poveștile care urmează vom identifica împreună cele trei tipuri de iubire adictivă: romantică, sexuală și dependentă. Ne vom concentra însă mai întâi atenția asupra iubirii dependente, cea spre care condiția noastră umană ne conduce în cele mai multe cazuri. Ea este atât de comună, încât n-o recunoaștem decât atunci când ne-a distrus viața amoroasă.

Rădăcinile adicției la iubire

Rolul biologiei

Biologia legăturilor umane

Nevoia de apropiere de ceilalți oameni — dorința de a fi special pentru cineva — este atât de adânc înrădăcinată, încât poate fi considerată biologică. Antropologul Helen Fischer a explicat modul în care legăturile emoționale au evoluat la începutul istoriei umane ca o garanție a raporturilor sexuale regulate și a asigurării descendenței. Astfel de relații au devenit cruciale în procesul evoluționist atunci când femeile nu au mai avut perioada de călduri; ovulația nefiind vizibilă, femeile erau mai active sexual, nășteau mai mulți copii și aveau tot mai mare nevoie de sprijin emoțional și fizic din partea bărbaților. Bărbații și femeile au început să facă schimb de favoruri, să încurajeze diviziunea muncii și să întărească legăturile care îi uneau. Curând, împerecherea a ajuns să însemne mai mult decât zămislirea de copii. Femeile au început să caute bărbați puternici, buni vânători, capabili să le protejeze și să le asigure copiilor creșterea și intrarea în maturitate. Bărbații își alegeau femeile mai dornice de sex, care să le garanteze continuitatea moștenirii genetice. În cele din urmă, legăturile emoționale au depășit faza de funcționalitate, devenind parte-

neriate sexuale din care se năşteau copii dependenţi de părinţi. Atât bărbaţii, cât şi femeile au ajuns să preţuiască ceea ce le făcea plăcere şi le dădea un sentiment de siguranţă, iar copiii s-au ataşat de bărbatul care se culca cu mama lor. Astfel, au apărut relaţiile personale care stau la baza familiei. De-a lungul acestui proces, s-au dezvoltat reguli complexe care guvernau astfel de relaţii cu ceilalţi şi, odată cu ele, emoţiile umane fundamentale care îi determină pe oameni să stabilească şi să întreţină astfel de legături. Este adevărat că majoritatea acestor reguli şi emoţii constituie aspecte sănătoase şi plăcute ale umanităţii. A dori, a împărtăşi, a apăra, a hrăni, a fi afectuos şi a trăi în armonie organică sunt elemente intrinseci ale iubirii sănătoase. Odată cu legăturile şi parteneriatele sexuale, au apărut şi alte emoţii. Din dorinţa de a-şi proteja moştenirea genetică, bărbatul a devenit gelos şi posesiv, în timp ce femeia, temându-se că atât ea, cât şi copilul său nu vor supravieţui fără protecţia bărbatului, a trăit pentru prima oară teama de a fi părăsită.

La fel ca alte temeri şi obiceiuri primitive, multe comportamente cu puternică încărcătură emoţională au supravieţuit până astăzi. Şi acum flirtăm, trăim pasiuni nebune la începutul unor relaţii de iubire, suntem supuşi şi dornici să facem pe plac pe parcursul lor şi suferim când ele se sfârşesc. Ne simţim vinovaţi atunci când nu suntem fideli şi geloşi şi răzbunători când suntem trădaţi. Şi acum bărbaţii sunt îngrijoraţi de posibilitatea ca femeile să nu le fie credincioase, iar femeile se tem să nu fie părăsite. Acum nu mai avem nevoie de legătura căsătoriei pentru a obţine sex sau a garanta supravieţuirea copiilor. Şi totuşi o facem. De ce? Se pare

că a fi om înseamnă a dori să te atașezi de ceilalți. Aidoma altor modele comportamentale ancestrale, cum ar fi frica de a cădea, frica de înălțime, de spații închise sau de întuneric, teama de a fi singur creează panică și disperare. Dorința de a forma legături emoționale cu ceilalți pare să fie o trăsătură înnăscută și definitorie a omului, care va continua, fără îndoială, să se manifeste.[1]

Așadar, nevoia noastră de atașament emoțional poate fi considerată instinctuală. Pe măsură ce ne-am desprins de regnul animal, am dezvoltat anumite reacții la mediu. Iar la nivel biologic, separarea poate provoca o angoasă profundă.

Biologia atracției

Descompunerea iubirii în componentele sale chimice pare să răpească ceva din misterul și magia acestui sentiment, dar poate ajuta și la diferențierea sentimentului sănătos de apartenență de iubirea adictivă. Studiile din domeniul neurochimiei au demonstrat că orice fapt care poate genera modificări semnificative în starea de spirit poate deveni obsesie.[2] Există peste 300 de substanțe chimice care influențează funcțiile creierului, dar dintre acestea doar 60 sunt, în prezent, cunoscute la nivel funcțional. Unele dintre ele au legătură cu viața amoroasă; acum a devenit tot mai clar că putem deveni dependenți de extazul chimic produs în creier de relațiile de iubire. Studiile recente asociază apariția pasiunii eliberării neurologice a endorfinelor sau hormonilor plăcerii. În *Chimia iubirii*, Michael Liebowitz arată că o anumită substanță neurochimică, palmitil etanolamina (PEA), este esen-

țială în procesul de a curta. Ea induce o puternică stare de excitație, similară cu cea cauzată de amfetamine. Impactul său intens pare să se diminueze în timp și în lipsa obiectului afecțiunii. Este interesant de menționat că s-a dovedit prezența în mari cantități a PEA la cei implicați în procese de divorț.[3]

Numeroase studii au evidențiat legătura existentă între emoțiile anticipării unor riscuri majore — pericol, teamă, exaltare, furie — emoții frecvent prezente și în cadrul relațiilor de iubire — și adicție. Biologic, teama poate amplifica dorința.

Avem în corp proviziile de droguri care ne ajută să trăim o viață productivă și ne atenuează suferința. Așa a vrut natura. Dar, atunci când devenim dependenți de aceste resurse interioare pentru a ne procura senzații de plăcere și ne pierdem controlul asupra vieții, apar adicțiile. În iubirea adictivă, la fel ca în dependența de droguri, folosim în mod inconștient obiectele iubirii, ale sexului sau iubire romantică pentru a stimula astfel substanțele chimice din căile noastre neuronale și a ajunge la extaz. Pentru că ne este imposibil să menținem această stare (la urma urmei, ceilalți nu sunt întotdeauna dornici să participe la extazul nostru neurochimic), în cele din urmă ne prăbușim și suntem cuprinși de dezamăgiri, depresii, anxietate, lipsă de speranță și neputință. Pentru a ne recâștiga echilibrul, revenim la aceleași practici. Sau, atunci când obiectul iubirii nu ne asigură doza de extaz, putem ajunge să dezvoltăm o fantasmă obsesivă în care persoana respectivă să facă acest lucru, după cum ne putem excita cu ajutorul stărilor de exaltare, teamă, furie sau melodramă specifice iubirii adictive.

Biologia nevoilor

Din punct de vedere fizic, omul este permanent în căutarea echilibrului interior. Nou-născuții își identifică nevoile de supraviețuire prin senzații și trebuințe fizice: foame, sete, căldură, frig, satisfacție și iritare. Copiii care trăiesc un sentiment de disconfort plâng până ce sunt liniștiți de cineva. Atunci când nevoile le sunt satisfăcute, confortul și echilibrul revin și se mențin până la apariția unei noi nevoi. Pentru ei, viața este frumoasă: se simt în siguranță și îngrijiți. Au încredere în ei înșiși, în ceilalți, în viață.

Diagrama de mai jos ilustrează o situație ideală.

NEVOIE →	SENZAȚIE → durerea indică o nevoie (foamea)	ACȚIUNE → apelează la alții (copilul plânge)	RĂSPUNS → primește satisfacție (copilul este hrănit)	ECHILIBRU → are încredere în el, în alții, în viață; bază pentru iubirea matură (se simte mulțumit)

Uneori, din diverse motive, îngrijirea dată de părinți nu este adecvată — nevoile nu sunt satisfăcute și disconfortul crește. Părinții nu pot fi întotdeauna prezenți atunci când copiii simt o nevoie. Uneori, copiii sunt despărțiți de părinții lor și îngrijiți de oameni pe care îi percep ca pe niște străini. Nou-născuții par să știe instinctiv că, dacă anumite nevoi nu le sunt satisfăcute, vor

muri. În astfel de situații, apare panica. Diagrama noastră va arăta astfel astfel:

NEVOIE →	SENZAȚIE durerea indică o nevoie (foamea)	→ ACȚIUNE apelează la alții (copilul plânge)	→ LIPSĂ RĂSPUNS	→ NICIO UȘURARE disconfortul crește; simte panică; senzația este reprimată; nu are încredere în el, în alții, în viață. Bază pentru iubirea adictivă

Amintirile legate de aceste momente încărcate de teamă sunt înregistrate în sistemul nostru nervos și nu ne dorim să mai trăim vreodată astfel de experiențe de panică și neputință. Și adulții pot ajunge în mod inconștient la convingerea că vor suferi sau chiar își vor pierde viața dacă anumite nevoi presante nu le sunt satisfăcute. Așa apar teama și panica intense, uneori irațională, atunci când suntem respinși sau părăsiți. Adulții disperați par să uite că acum pot avea grijă de ei înșiși, că își pot rezolva singuri o mare parte din probleme. Suntem înzestrați cu capacitatea de a gândi; prin urmare, ne putem amâna nevoile, ne putem rezolva problemele în așa fel, încât să ne îndeplinim dorințele sau putem să ne satisfacem propriile nevoi. Adesea, ceea ce percepem drept trebuință nu este decât o dorință de care ne putem dispensa.

Să analizăm acum un model al rezolvării adulte de probleme.

NEVOIE SAU DORINȚĂ →	SENZAȚIE SAU SENTIMENT →	RAȚIONAMENT →	RĂSPUNS →	SENTIMENT DE UȘURARE SAU SUFERINȚĂ
		Ce simt și de ce? Este vorba de o nevoie sau de o dorință? Este ceva realist și posibil? Nu suferă amânare? Cum pot obține ceea ce urmăresc? Cum să cer acest lucru fără să fiu rănit și fără să-i rănesc pe ceilalți? Cum să acționez? Ce fac dacă nu reușesc?	Acționează sau renunță	

Diagrama de mai sus, care reprezintă o reacție normală, sănătoasă, matură la o problemă, este folositoare în terapie, care își propune să-i ajute pe oameni să-și înțeleagă nevoile și dorințele și să acționeze corespunzător în vederea dobândirii echilibrului emoțional. Din păcate, mulți dintre noi ne-am obișnuit să ne negăm suferința sau să ne limităm opțiunile de rezolvare a problemelor; astfel, eșuăm în a acționa în mod rațional și continuăm să simțim un disconfort fizic și emoțional. În loc să reacționăm logic, ne lăsăm antrenați de copilul din noi într-o stare de panică în care ne agățăm de celălalt pe care îl implorăm să ne „completeze" și să ne ofere echilibru. Uneori, nu ne dăm seama de nevoile noastre pentru că ne-am învățat să ignorăm senzațiile și sentimentele de disconfort care ne definesc trebuințele. Alteori, percepem starea de disconfort, dar nu reușim să ne definim nevoile. Iar în unele cazuri, deși simțim și ratio-

năm, ne prelungim disconfortul evitând să acționăm. În fine, în alte situații, nu avem cum să ne satisfacem dorințele și ne lăsăm pradă suferinței pentru a ne redobândi echilibrul. Câteodată, suferința este atât de mare încât avem senzația că inima ne-a fost zdrobită și vom muri. Paradoxul iubirii este acela că trebuie să fim dispuși atât să ne bucurăm, cât și să suferim. Mulți dintre cei care au iubit și au trăit suferința despărțirii au supraviețuit, confirmând astfel spusele lui Khalil Gibran: „Durerea sapă în inimi pentru a face loc fericirii".

Rolul culturii

În cea mai mare parte a vieții sale, Don, un bărbat atrăgător, stil „macho", de aproape treizeci de ani, își negase multe sentimente. Copil fiind, învățase să nu plângă așa cum fac fetele. Singurele sentimente pe care și le exprima frecvent și fără inhibiții erau furia, excitația și dorința sexuală. Îi era rușine să-și exprime tandrețea, tristețea sau teama.

Don a apelat la terapie atunci când soția sa, Peggy, a amenințat că îl părăsește. Peggy se simțea singură și dorea ca Don să fie mai spontan și mai expresiv în relația cu ea. Don s-a arătat uimit de dorințele lui Peggy, declarându-se însă gata să învețe să-și exprime tandrețea fără a se rușina.

La o examinare atentă a relației celor doi, am înțeles că Peggy fusese dintotdeauna partenerul expresiv. De fapt, emoțiile pe care ea le exprima erau de ajuns pentru amândoi, comportamentul său frizând adesea isteria. Don a continuat să-și înăbușe sentimentele, deoarece considera

că, dacă ambii și-ar exprima emoțiile, „s-ar rupe ceva" în relația lor. Erau prinși într-un cerc vicios: cu cât Don se exterioriza mai puțin, cu atât Peggy își exprima mai puternic emoțiile, în încercarea de a-l face pe Don să iasă din carapacea lui; și cu cât Peggy își exprima mai mult emoțiile, cu atât Don se retrăgea mai mult în el însuși.

Prin terapie, cei doi au înțeles că, deoarece Peggy acționa ca partener care simte mai mult, iar Don ca unul care gândește mai mult — roluri sexuale tradiționale atribuite femeilor și bărbaților — cuplul funcționa ca o singură persoană, fapt problematic fiindcă aceasta le limita puterea de exprimare individuală.

Don a învățat să simtă și să exprime întregul spectru al emoțiilor adulte, iar Peggy să se cunoască pe sine, astfel încât să devină mai echilibrată și mai încrezătoare în propriile puteri și abilități. Lui Don i-a fost greu să învețe să fie mai expresiv; la început, se simțea mai puțin „bărbat" atunci când încerca să discute despre sentimentele sale cu soția sa. La rândul ei, Peggy a avut dificultăți în a învăța să gândească și să acționeze pe cont propriu. De unde a moștenit Don ideea că trebuie să-și nege trăirile și tandrețea pentru a deveni un bărbat adevărat? Cum a ajuns Peggy să îi delege lui Don responsabilitatea luării deciziilor pentru simplul motiv că era bărbat? Sunt întrebări la care putem răspunde dacă trecem în revistă modelele rolurilor atribuite cultural și în cadrul familiei.

Când suntem mici, urmărim relațiile dintre adulții importanți din viața noastră. Învățăm să răspundem anumitor gesturi, mirosuri, idiosincrazii, stiluri de îm-

*

brăcăminte și maniere. Ne familiarizăm cu stilurile de viață, cu ordinea sau haosul. Și învățăm ce sunt iubirea și puterea, ce înseamnă să fii bărbat sau femeie, definiții care ne rămân întipărite în psihic și pe care le interpretăm la maturitate drept adevăruri universale, care nu trebuie puse la îndoială. Din aceste definiții, extragem rolurile care ne revin și ne formăm baza puterii de pe ale cărei poziții îndeplinim aceste roluri. Astfel, acculturația creează de timpuriu un soi de „hartă a iubirii", element major în identificarea celor pe care îi iubim și a modului în care iubim. Dar, după scurt timp, descoperim că această hartă ne poate conduce în mod repetat la fundături.

Cultura occidentală ne învață în legătură cu rolurile de sex faptul că diferențele înseamnă inegalitate sau nedesăvârșire și că avem nevoie de alții pentru a ne simți întregi. Femeilor li s-au atribuit sexul, frumusețea și maternitatea (îngrijirea copiilor) ca baze ale puterii; bărbații dețin domenii asertive și reflexive precum cel al politicii, al finanțelor, al tehnologiei, al armatei, al medicinei, al legilor și al sporturilor. Diferențele sexuale reale au fost distorsionate, exacerbate și interpretate greșit pentru a crea roluri sexuale rigide și restrictive atât pentru bărbați, cât și pentru femei; ne-am aculturalizat pentru a ne dezvolta numai parțial umanitatea.[4]

Antropologul Riane Eisler subliniază că „nu numai în cazul femeilor, ci și în cazul tot mai multor bărbați se acordă acum atenție stereotipurilor referitoare la gen, ignorându-se acele aspecte care limitează și distorsionează nu numai relațiile sexuale, ci relațiile în general. Atât femeile, cât și bărbații încep să înțeleagă că a-i învăța pe bărbați că intimitatea înseamnă efeminare și a-i încuraja

să se laude cu „cuceririle" lor sexuale — după cum a le învăța pe femei să creadă că trebuie să-și dedice întreaga viață relației intime cu un bărbat — este la fel de neproductiv pentru *ambele* sexe".[5]

Nu devenim dependenți de iubire din senin! Pentru a descifra cum și de unde am deprins ideile eronate despre dragoste, idile și sex, care duc la adicție, trebuie să examinăm cultura în care ne-am format. Mesajele pe care le primim sunt deopotrivă subtile și ostentative, omniprezente și necruțătoare. Și repet, aceste mesaje sunt adânc înrădăcinate și acceptate în mod inconștient ca un fapt de la vârste fragede.

Trăim într-o cultură bazată pe imagine și pe ideea de proprietate. Suntem cântăriți după aspectul fizic, după bunurile pe care le deținem și sprijinul de care dispunem în crearea unei imagini bune. Din păcate, am fost instruiți să căutăm fericirea și dragostea în afara noastră. Obsesia noastră față de iubire se insinuează în toate aspectele culturii populare, de la romanele de dragoste, la textele cântecelor rock sau pop și chiar la capodopere ale prozei, poeziei, teatrului și artei. O regăsim din Madison Avenue până la Hollywood și Disneyworld. Zilnic, în diverse moduri, societatea ne împinge spre relații adictive. Cultura noastră idealizează, dramatizează și modelează o dependență, cea prin care suntem învățați că nu putem trăi fără o altă persoană. Urmăriți intrigile poveștilor de dragoste gotice sau ale telenovelelor populare care se adresează atât femeilor, cât și bărbaților; în general, ele sunt adevărate ode închinate iubirii bolnăvicioase. Atunci când iubim, suntem înclinați, în chip firesc, spre romantism; el trebuie însă temperat de percepția propriei independențe și de stima de sine.

voie, mi se va întâmpla ceva rău. Într-o zi, stăteam la intersecție împreună cu sora mea, care avea cinci ani și jumătate. Pe stradă nu se zărea nicio mașină. „Pun pariu", i-am spus, „că nu voi păți nimic dacă trec strada". Și, în ciuda protestelor sorei mele, am traversat strada în fugă, după care m-am întors la sora mea.

„Vezi? Ți-am spus eu!" Totuși, nu eram așa de vitează pe cât voiam să par; nu eram deloc sigură că nu voi păți nimic fiindcă fusesem neascultătoare; mi-era puțin frică de ce va urma.

În acea după-amiază, mergeam cu întreaga familie în mașină când am auzit o sirenă. Am intrat în panică și am întrebat: „Ce se întâmplă?" Tata a glumit: „A, e poliția. Probabil că unul dintre voi, copiii, a făcut ceva rău". M-am speriat: fusesem prinsă! Am încercat să mă ascund sub banchetă. Neștiind ce se petrecuse în dimineața aceea, părinții nu aveau cum să înțeleagă de ce plâng și țip, precum și modul în care mintea mea magică de copil interpretase evenimentele.

Când, în cele din urmă, am fost capabilă să le răspund la întrebări, părinții m-au ajutat să discern între concluziile mele greșite și realitate. M-au asigurat că eram o fetiță bună, chiar dacă, în ziua aceea, nu îi ascultasem, și că sirena era de la mașina de pompieri care se ducea să stingă un incendiu. Mi-au explicat că uneori traversarea străzii poate fi periculoasă și că ne atenționaseră pentru că un copil din cartier fusese lovit de o mașină.

Calmându-mă cu explicații, m-au ajutat să disting între gândirea de tipul „ce s-ar întâmpla dacă" și realitate, fapt pe care nu putusem să-l fac de una singură, fiind prea mică. Dacă m-ar fi certat sau mi-ar fi tras o palmă, aș fi putut trage concluzia că sunt un copil rău.

Cuvântul *uneori* este foarte important pentru copiii mici, care gândesc adesea în termeni absoluți — *totdeauna, mereu, niciodată* — care la maturitate conduc la idei delirante. Copiii de patru sau cinci ani — ca și unii adulți ai căror părinți nu le-au oferit explicații atât de clare ca cele ale părinților mei — cred cu tărie că nu trebuie niciodată să facă anumite lucruri, adesea complet inofensive, pentru că astfel își vor face rău lor înșilor, dar și celorlalți.

Copilul Natural știe că are anumite nevoi; Micul Profesor complotează pentru a le satisface; Părintele din Copil duce la îndeplinire planul, ținându-i pe adulți, pe persoanele semnificative pentru copil, în apropiere. La un copil, o astfel de dinamică este perfect normală. La adulți, ea poate deveni perturbatoare atunci când alimentează credințe care transformă dragostea — cea mai de preț dintre emoțiile umane — în dependență nesănătoasă.

Miturile din spatele adicției la iubire

În spatele fiecărei relații de iubire adictive se află o poveste din copilărie dominată de gândire magică și de mituri susținute cu tărie. O astfel de poveste este cea a lui Brent.

*

Brent era un bărbat cu succes financiar, foarte respectat în comunitate, care începuse terapia cu o stimă ridicată. Problema sa era incapacitatea de a stabili relații care să răspundă nevoilor sale de sprijin și apropiere. Se pare că tiparul pe care îl urma invariabil era acela al alegerii

unor femei care fie aveau așteptări prea mari, fie erau prea independente pentru a răspunde nevoilor sale. Brent era conștient din punct de vedere intelectual de aceste tipare și de opțiunile sale, dar nu le putea înțelege. Analizându-și trecutul, pe care în mare parte îl uitase sau îl ignorase, considerându-l irelevant, a ieșit la iveală următoarea poveste.

Într-o zi, pe când avea patru ani, Brent și-a îmbrățișat mama, după care a ieșit afară pentru a se juca și a descoperi lumea; viața era frumoasă. După un timp, așa cum fac toți copiii, Brent s-a întors acasă pentru ca mama să-l vadă și el, la rândul său, să se asigure că totul era în ordine în lumea sa mică. Când a intrat, mama sa plângea, ținându-l în brațe pe fratele lui mai mic, care plângea și el. (Deși Brent nu avea cum să știe la acea vreme, părinții săi se certaseră la telefon.) Deodată, lumea lui Brent părea amenințată și Brent s-a speriat. *Ce-am făcut sau ce n-am făcut?* s-a întrebat el. Încercând să se liniștească, Brent a întrebat: „Mami, ce e? Ce s-a întâmplat?" Mama i-a răspuns: „O, Brent, ce bine că ești aici. Spune-i lui mami că totul va fi bine". Tulburat pe moment, Brent a dat repede curs cererii mamei. A bătut-o ușor pe umăr, i-a zâmbit și i-a spus plin de mândrie formula magică: „E OK, mami. Totul va fi bine, știu eu!" Mama i-a întors zâmbetul: „Bărbățelul meu minunat! Nu știu ce m-aș face fără tine!"

*

Lumea lui Brent a revenit la normal. Și totuși, ceva important se întâmplase. Băiețelul de patru ani n-avea cum să-și dea seama că ceea ce se petrecuse era un incident

normal și izolat și că alinarea pe care i-o putuse oferi mamei nu era rezultatul unei puteri magice pe care o poseda. Așa s-a născut un mit și, odată cu el, Brent a dobândit un soi de măreție: a început să creadă că, într-un fel sau altul, deținea puterea de a o face pe mama sa (și poate că pe toată lumea) să se simtă bine; mai mult, trebuia să facă aceasta pentru ca dorințele să-i fie îndeplinite. În el s-a născut credința că: „Am sarcina de a-i face pe oameni să se simtă bine sau rău; ceea ce spun, gândesc sau fac eu îi va aduce în jurul meu sau îi va alunga".

Poate că povestea lui Brent are un iz dulce-amărui: un copil care își încurajează mama aflată într-un moment de tristețe. Brent era însă un copil care avea nevoie ca mama sa să fie acea persoană adultă care să aibă grijă de el. La fel ca alți copii de vârsta sa, încă incapabili de a face diferența între iluzie și realitate, Brent se temea că viața lui va lua sfârșit dacă ceva rău li se va întâmpla părinților. Credea și că mama lui suferea din cauza lui; fără să vrea sau să se gândească, părinții le spun adesea copiilor: „Mă faci să sufăr". Ca adult, Brent ar fi reacționat rațional în fața situației. *Mama este supărată, voi fi lângă ea, chiar dacă asta n-o s-o ajute prea mult.*

La acel moment din copilăria sa, Brent ar fi avut nevoie de informații și de cuvinte liniștitoare, pe care nu le-a auzit. Avea nevoie ca mama să-i spună „Îți mulțumesc că îți pasă de mine, dar totul e în regulă". În loc ca mama să aibă grijă de Starea Eului Copilului *înspăimântat* care era atunci, lui Brent i s-a cerut să se îngrijească de Starea Eului Copilului *supărat* al mamei și, în cadrul acestui proces, *să-și reprime propriile temeri și nevoi.* Brent a alinat suferințele mamei cu prețul propriilor nevoi emoționale; a continuat să o facă și ca adult. Din punctul de

vedere al unui copil, decizia lui Brent a fost una creativ-adaptivă: *Voi înceta să mă simt sperial și neputincios și voi avea grijă de ea.* Și se pare că a funcționat: mama a rămas în preajma lui. Ba chiar i-a zâmbit!

Brent a continuat să repete acest model inconștient al reprimării sentimentelor și nevoilor personale, alegând în mod inconștient femei nefericite care să-i consolideze sistemul de credințe. În acest fel, a avut parte de ceea ce își dorea în relațiile sale adictive perturbate: din punct de vedere psihologic, comitea o eroare de atribuire. Partenerele dependente l-au împiedicat să-și satisfacă propriile nevoi. Într-un mod extrem de subtil, ele îi întăreau concluziile inițiale: *Nevoile mele sunt neimportante* și *Am puterea de a face o femeie (pe mama) să se simtă bine.*

Tragic este că Brent avea nevoile sale personale, ca și dreptul la propriile sentimente și dorințe; avea dreptul de a primi ajutor, fără ca mai înainte să aibă el grijă de ceilalți.

În iubirea adictivă, legăturile de dependență se stabilesc între copilul interior al unuia dintre parteneri și copilul interior al celuilalt. Ceva înăuntrul îndrăgostiților dependenți îi face să creadă că, pentru a supraviețui, trebuie să se atașeze unul de celălalt, fiindcă celălalt are puterea magică de a te completa ca persoană. Așa apar problemele în dragoste. Îndrăgostiții dependenți nu înțeleg că pot fi, de unul singur, un întreg. Sentimentul prevalent că le lipsește ceva îi conduce, în relațiile adulte, spre căutarea inconștientă a celuilalt pentru a-și satisface nevoile neîmplinite. Dar o persoană incapabilă să identifice nevoile sale reale are tendința de a căuta persoane similare cu cea originară (de exemplu, un părinte), prima care i-a refuzat din neputință sau neștiință satisfacerea

nevoilor.[2] Este ca și cum te-ai lovi cu capul de un zid din cărămidă — un exercițiu de autodistrugere.

Numai după ce Brent, la fel ca Anna și mulți alții, și-a putut examina spaimele inconștiente legate de nevoile sale nesatisfăcute dintr-o perspectivă nouă, matură, s-a eliberat psihologic, devenind capabil de a stabili relații sănătoase de interdependență cu femeile.

Iubirea imatură, infantilă crede că: „Dacă eu am grijă de tine și te iubesc așa cum vreau și eu ca tu să mă iubești, atunci chiar mă vei iubi așa cum vreau". Avem impresia că dragostea unui copil este generoasă și inocentă, dar de multe ori ne înșelăm. Copiii nu sunt capabili încă de iubire spirituală; dragostea lor este egocentrică. Iubesc pentru a supraviețui, pentru a nu avea de-a face cu durerea, frica sau lipsurile. Și acest model, după cum vedem, revine în cazul iubirii adictive la adulți.

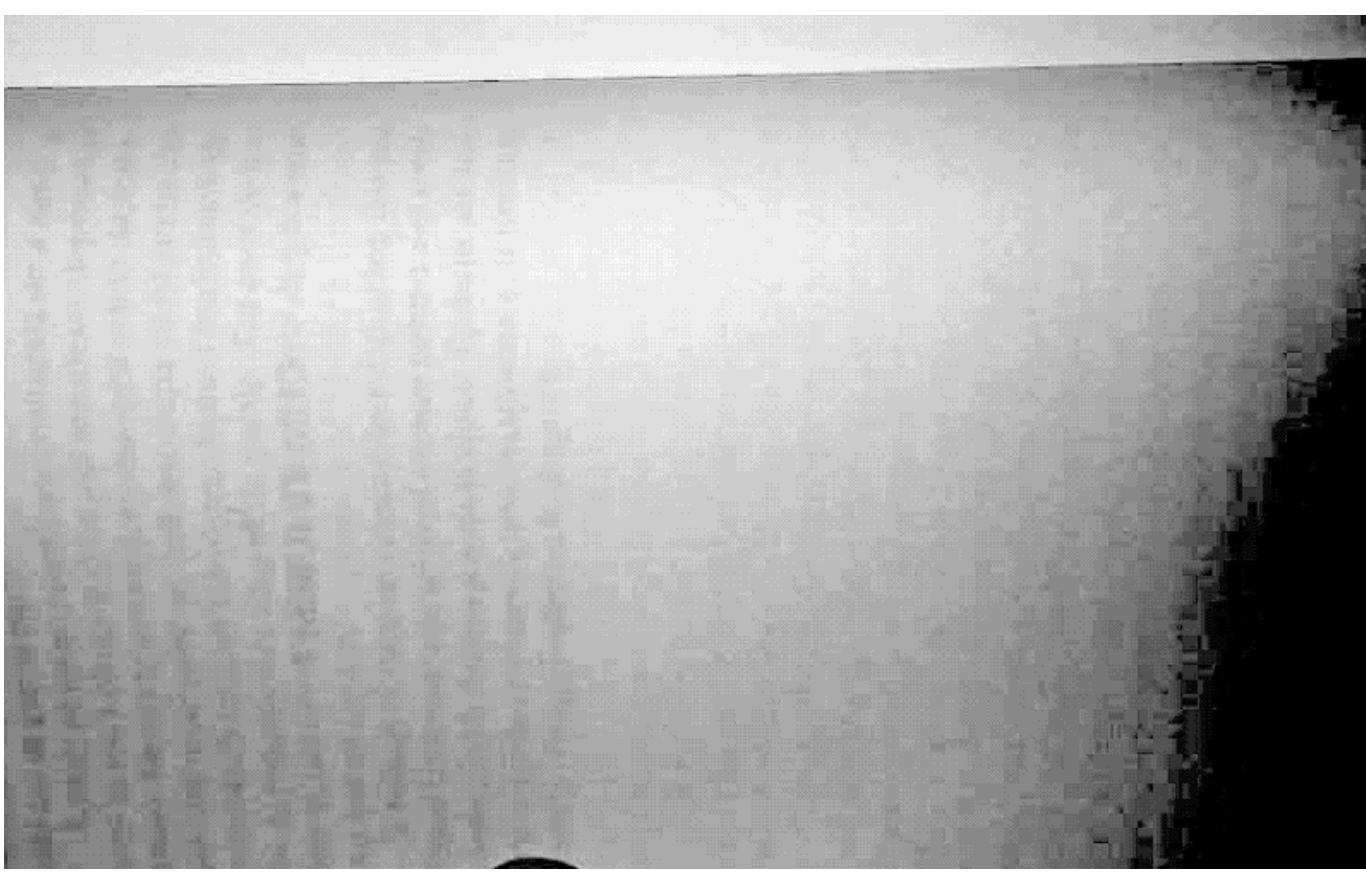
Povestea lui Brent susține una dintre afirmațiile anterioare: iubirea adictivă nu este apanajul femeilor! Dependența nu se manifestă în sens unic; ea este întotdeauna reciprocă. La nivel social, considerăm bărbații a fi independenți sau antidependenți; iar femeile, dependente. Cu toate acestea, în plan psihologic, bărbații sunt încurajați să nu-și exprime emoțiile, și deci dependenți, în timp ce femeile sunt aculturalizate să fie independente. Se știe că rata mortalității este mai mare la bărbați, că mai mulți bărbați decât femei suferă de depresii, se sinucid sau își găsesc o nouă parteneră în primul an și jumătate de la pierderea celei precedente. După cum mi-a declarat un bărbat furios: „Înainte să mă părăsească, nici nu știam ce sunt sentimentele. Acum că le am, nu știu ce naiba să fac cu ele. Și cine să mă ajute? Bărbații nu au prieteni apropiați, grupuri de sprijin sau, Doamne ferește!,

sentimente! E o nenorocire! Nu e de mirare că bărbații o scot așa de greu la capăt!"

Femeile au primit permisiunea culturală de a simți, a avea nevoi, a plânge și chiar a-și manifesta depresia și teama. Ele trăiesc mai mult, își dezvoltă rețele de întrajutorare și, de multe ori, înfloresc după ce își revin din suferință. În fond, ele îndeplinesc, în mod tradițional, rolul de persoane care au grijă de ceilalți. Tot ceea ce trebuie să facă este să se treacă pe sine pe lista de persoane care trebuie îngrijite.

Și bărbații au parte de suferințe în relațiile lor, dar nu dispun întotdeauna de sprijinul necesar pentru a-și recunoaște deschis durerea și a căuta ajutor. Bărbații au aceleași nevoi de apartenență, inter-relaționare și intimitate pentru a cunoște împlinirea în dragoste.

II
CUM TE IUBESC?



Îndrăgostiții dependenți

Această fiară ce mă sfâșie sub ochii tuturor,
Iubirea, dorul și pasiunea oarbă
Ce mă subjugă când ultimele frunze cad în zbor,
Pieri-va, până-n primăvară uitarea o s-o soarbă.
Îmi voi fi vindecat atunci și rana, iar febra-mi fi-va ostoită,
În piept durerea n-o voi mai simți,
Uita-voi fața ta, ce acum în mintea-mi este întipărită,
Când ale soarelui dulci raze vor miji.
Nevătămată ies din greaua încercare,
Dar de-oi iubi din nou, tot n-am s-o pot uita.
În nopți din somn mă va trezi această cruntă întâmplare,
O gheară ascuțită, rece pe pieptu-mi se va așeza.
Urmele ei, precum o sabie mă vor apăsa din greu,
Stând pe vecie între mine și Dumnezeul meu.

EDNA ST. VINCENT MILLAY,
Interviu fatal

Cum să recunoaștem iubirea adictivă

În multe, dacă nu în toate relațiile de iubire, se ascund unele elemente de dependență. Să recunoaștem: interdependența fericită, armonioasă, matură nu este decât un ideal spre care năzuim. Pentru a cunoaște iubirea matură, avem nevoie ca în copilărie să beneficiem de iubirea parentală puternică ce ne va ajuta să ne iubim pe noi înșine. Iubirea parentală ne provoacă o intensă stare de bine și ne permite să trăim experiența dăruirii din simpla bucurie de a o face. Ca adulți, vom putea astfel să trăim și să exprimăm întregul spectru al emoțiilor și dorințelor, să gândim limpede și să facem o diferență între iluzie și realitate, să dăm glas cu încredere gândurilor noastre și să decidem calea cea mai bună pentru a ne satisface nevoile. Dacă vrem să fim capabili, ca adulți, de iubire matură, trebuie să ne dezvoltăm un sistem intern care să ne permită să devenim proprii noștri părinți și care să ne ofere iubire de sine necondiționată, autoîndrumare înțeleaptă și autoajutorare fermă.

În afară de iubirea parentală intensă, avem nevoie să creștem într-o cultură care să îi elibereze pe copii din iluzia că ceilalți dețin cheia unei vieți în care promisiunile sunt mereu și pe deplin împlinite: siguranța absolută, încrederea nemeritată, răsplata imediată, puterea nelimitată și confortul perpetuu. Acea cultură trebuie să fie onestă, admițând că ființele omenești nu posedă inerent toate uneltele necesare pentru a stabili relații conștiente, intime cu ceilalți — că pentru aceasta avem nevoie să elaborăm o programă complet nouă. Contrar cântecului formației Beatles, această programă ne va dezvălui că dragostea nu este tot ce ne trebuie și că a trăi iubirea este un

lucru greu. Dragostea cere multe. Iar programa ne-ar spune: „Nu fi aspru cu tine; până acum, nimeni nu a avut o relație de iubire conștientă, intimă". Ne-ar spune să ne ferim de tentația de negare a propriilor nevoi și să analizăm cu toată seriozitatea modul în care condiționările joacă un rol destructiv în relațiile noastre de iubire.

Dacă ar fi ca toți să îndeplinim cerințele iubirii mature, am fi, fără excepție, independenți, dar capabili de acel tip de iubire care să satisfacă acea dorință, adânc înrădăcinată în noi, de a fi aproape de ceilalți. Dragostea parentală solidă și intensă și un mediu cultural realist contribuie la dezvoltarea iubirii de sine la copii, care vor trăi astfel o stare de bine, devenind apți de a dărui din simpla bucurie de a o face. Acesta este idealul. Dar puțini oameni au atâta noroc, încât să dispună de toate condițiile pentru a deveni niște indivizi și niște iubiți pe deplin maturi. Adulții pot însă învăța multe despre iubire și libertate, și acesta este scopul volumului de față.

Iubirea infantilă operează după principiul: „Iubesc pentru că sunt iubit", cea matură pornește de la ideea: „Sunt iubit pentru că sunt iubire", și cea imatură funcționează conform teoriei: „Te iubesc pentru că am nevoie de tine". Iubirea matură ia în considerare individualitatea și exprimarea liberă a ideilor și sentimentelor, acceptă discutarea valorilor și, uneori, confruntarea. Iubirea imatură poate deveni letală; cea matură este întotdeauna hrănitoare.[1]

Elemente de dependență nesănătoasă își fac loc chiar și în cele mai reușite relații de iubire matură. Problema cu care ne confruntăm este aceea de a identifica și recunoaște elementele adictive, a devoala miturile din spatele lor, a face tot ce ne stă în putință pentru a le schimba

și a construi edificiul iubirii pe bazele cele mai sănătoase ale relației. Cum știm dacă iubirea noastră este adictivă? Pentru a răspunde, să analizăm douăzeci de caracteristici importante ale iubirii adictive.

Caracteristicile iubirii adictive

Oamenii aflați în relații adictive prezintă mai multe sau mai puține din următoarele caracteristici. În general, ei:

1. se simt adesea mistuiți
2. au dificultăți în stabilirea granițelor Eului
3. au tendințe masochiste
4. renunță cu greu
5. se tem de riscuri, schimbări și necunoscut
6. experimentează o creștere individuală insuficientă
7. au dificultăți în experimentarea intimității reale
8. joacă jocuri psihologice
9. dăruiesc pentru a primi ceva în schimb
10. încearcă să îi schimbe pe ceilalți
11. au nevoie de ceilalți pentru a se simți împliniți
12. caută soluții în afara lor
13. pretind și așteaptă dragoste necondiționată
14. refuză sau abuză de implicare
15. așteaptă de la alții recunoaștere și apreciere
16. se tem să fie abandonați când au loc despărțiri de rutină
17. recreează sentimente negative familiare
18. își doresc apropierea, deși se tem de ea
19. încearcă să „repare" sentimentele celorlalți
20. joacă jocuri de putere

Să analizăm acum fiecare dintre aceste caracteristici.

Senzația de mistuire

Putem tânji după persoana iubită atât de mult, încât să simțim că *Nu pot trăi fără el (ea)*. Acest lucru se întâmplă mai ales la începutul unei relații. Amintiți-vă de Anna, ale cărei senzații fizice — tremurăturile — au făcut-o să creadă că ea sau Andrew vor fi în pericol dacă ea va pune capăt legăturii. Chiar și atunci când obiectul iubirii nu este unul sexual sau romantic, iubirea ne consumă o mare parte din energia mentală, ținându-ne ocupați cu descifrarea nevoilor și gândurilor celuilalt, cu făurirea unor planuri legate de el sau ea și înăbușirea propriilor nevoi și dorințe. Energia necesară pentru urmărirea unor țeluri mai înalte este secătuită, iar dezvoltarea personalității amânată sau anulată.

Dificultatea în stabilirea granițelor eului

Aceasta înseamnă că alții ne domină atât de autoritar Eurile încât este greu de definit conținutul propriilor gânduri, trăiri sau acțiuni. Granițele Eului ar trebui să fie suficient de deschise pentru a permite exprimarea liberă a gândurilor și emoțiilor, dar nu în asemenea măsură, încât să ne consume energia, și identitățile noastre să se piardă în cele ale celorlalți.

De exemplu, am remarcat la un cuplu că, în momentul în care îl întrebam pe soț ce *simte*, soția îmi răspundea în locul lui, iar dacă o întrebam pe soție ce *gândește*, soțul îmi oferea imediat răspunsul. La început, cei doi nu și-au dat seama că răspund unul în locul celuilalt, dar cu-

rând au înțeles că, în cadrul relației lor, ea era responsabilă cu sentimentele, iar el, cu gândurile. Având în vedere acest aranjament, nu este de mirare că ambii se temeau de despărțire, căci funcționau împreună ca un întreg, acționând, fiecare dintre ei, în mod inconștient, ca jumătăți.

Ideea romantică potrivit căreia doi oameni tind „să devină unul" pare ideală, dar este, de fapt, imposibilă în viața reală, iar conceptul în sine nu este nici romantic și nici nu reprezintă un ideal demn de a fi urmat. Nu trebuie să ne pierdem identitatea pentru a ne apropia de o altă persoană.

Prin definiție, granița se referă la o bornă de hotar care delimitează un teritoriu de altul. În cadrul relațiilor, termenul sugerează importanța dezvoltării propriei unicități pentru marcarea teritoriului nostru psihologic. Un gard este o linie despărțitoare ușor de recunoscut; liniile de demarcație psihologice sunt mai complexe. Pentru a defini aceste granițe efemere folosim expresii precum: „Mă simt invadat" sau „Nu știu unde mă opresc eu și începe celălalt".

Granița sănătoasă este permeabilă: ea permite schimbul liber de gânduri, acțiuni, cuvinte și sentimente, protejându-ne, totodată, de invaziunea psihologică. Granițele pot fi prea slabe sau, dimpotrivă, prea rigide.[2]

Exemple de granițe slabe:

- conversații intime cu persoane cu care nu ați stabilit relații de încredere;
- îndrăgostirea de orice persoană care vă acordă atenție;
- recurgerea la comportamentul sexual cu unicul scop de a satisface nevoile sau dorințele celuilalt;

- reacție de răspuns la primului impuls sexual;
- nerespectarea valorilor personale pentru a face pe placul cuiva;
- acceptarea unor lucruri pe care nu le doriți — mâncare, sex, atingere;
- neputința de a sesiza atunci când granița vă este violată;
- eșecul de a-i împiedica pe ceilalți să vă violeze granițele;
- a spune „da" atunci când vreți să spuneți „nu";
- păstrarea relațiilor cu oameni abuzivi;
- încrederea în toți oamenii;
- predispoziția de a spune tot;
- adularea celorlalți.

Exemple de granițe rigide:

- neîncrederea în nimeni;
- gândirea în alb și negru;
- compartimentarea vieții, izolarea oamenilor și activităților de propria viață, neintegrarea diferitelor aspecte ale vieții;
- refuzul de a ceda, respingerea compromisului;
- ridicarea unui zid și neîmpărtășirea cu ceilalți a gândurilor, sentimentelor, energiei proprii; rigidizarea fizică, retragerea în sine;
- lipsa empatiei;
- acceptarea intimității doar prin sex;
- neacceptarea ideii de a fi vulnerabil;
- simularea emoțiilor;
- evitarea iubirii, neacceptarea ideii ca ceilalți să aibă grijă de tine;

• adoptarea unei vieți secrete;
• preferința pentru observarea vieții, în locul trăirii ei;
• manifestarea unei atitudini rigide — retragerea în propria carapace, incapacitatea de empatie sau exprimare a sentimentelor.

Tendințele masochiste

În multe relații nesănătoase, adictive, unul dintre parteneri dăruiește mai mult decât celălalt. Sadomasochismul se poate manifesta într-un mod subtil, ca atunci când unul dintre parteneri duce toată povara și devine ținta glumelor anturajului sau când este mereu prezentat ca „problema" din relație. Este posibil ca unuia dintre parteneri să-i facă plăcere, inconștient, să-l rănească sau să-l dezamăgească pe celălalt, în timp ce celălalt, fără să-și dea seama, să accepte bucuros să fie rănit sau dezamăgit. În cazurile grave, unul dintre parteneri ajunge să îl abuzeze fizic pe celălalt. Povestea lui Jerry este un exemplu elocvent.

*

Jerry era un bărbat tânăr, atrăgător și viril, care își dorea cu disperare iubire și o viață plină de satisfacții. Cu toate acestea, alegea în mod repetat femei care îl atrăgeau sexual, îl tachinau și apoi îl înșelau cu alții. În copilărie, lui Jerry i se spusese de multe ori că este rău și nedemn de a fi iubit și, în mod inconștient, avea încă această credință. În consecință, se obișnuise să îndure suferința emoțională provocată de partenerele sale până când, după propriile spuse, „nu mai suporta", și adeseori sfârșea

prin a le abuza fizic. Răul făcut și sentimentele de vină ce urmau nu făceau decât să-i consolideze și mai mult credința că nu este bun de nimic.

Pentru Jerry, scopul terapiei a fost transformarea credinței sale ferme că nu este demn de a fi iubit. Jerry a învățat să creadă că merită iubirea, pentru a putea apoi alege partenere cu adevărat iubitoare și grijulii.

Dificultatea de a renunța

Teama de a renunța se datorează intensității iubirii adictive. Din cauza acestei temeri, unele relații clar patologice pot ajunge să persiste ani de zile.

*

Din punct de vedere emoțional, relația dintre Denise și Larry se terminase de mulți ani. Deși discutau frecvent despre divorț, ambii se fereau să facă pași concreți în această direcție.

Confruntând teama de divorț cu sfârșitul iremediabil al iubirii, cei doi au înțeles că frica de a rămâne singuri și neîncrederea în posibilitatea de a face față situației noi, create de o eventuală despărțire, îi ținuseră legați într-o relație nefericită. În copilărie, ambii fuseseră abandonați fizic sau emoțional de părinți și niciunul dintre ei nu dorea să retrăiască trauma despărțirii sau a respingerii. Pentru ei, ceea ce aveau părea mai bun decât alternativa de care se temeau atât de mult.

Denise și Larry nu aveau încredere în propria capacitate de a fi independenți și a face față despărțirii, pentru a putea trăi în viitor experiența unei relații împlinite. Cei

doi au divorțat în final — o decizie grea, dar corectă pentru amândoi.

*

Cu toții am pierdut ceva în viață — este o experiență dureroasă. Cu toții am fost, cândva, respinși — din nou, este o experiență dureroasă. Mulți oameni își exacerbează suferința din credința că nu o pot suporta și încercând din răsputeri să o evite. În loc să facă față durerii, cu speranța că aceasta se va sfârși, ei preferă să se agațe de relații nesănătoase pentru a nu suferi.

Pierderile și respingerea fac însă parte din viață; a crede că le putem evita înseamnă a gândi în termeni de mit sau magie. Suferința este un fenomen natural, răspunsul tămăduitor la pierdere. Chiar dacă nu credem, putem face față durerii. Adicțiile sunt o încercare neinspirată de a mări gradul de confort.

Teama de riscuri, schimbări și necunoscut

Un alt element al iubirii adictive este aparența ei siguranță și predictibilitate. La un moment dat, pe când fiul meu era încă destul de mic, l-am întrebat: „De ce crezi că învingătorii sunt aceia care au avut parte de mai multe eșecuri?" După o clipă de gândire, mi-a răspuns: „Pentru că își asumă mai multe riscuri și încearcă de mai multe ori". Avea dreptate. Învingătorii sunt aceia care nu renunță atunci când au greșit, și nici nu-și dau palme dacă au pierdut. Ei se întreabă: „Ce pot să învăț din asta pentru ca data viitoare istoria să nu se mai repete?" Îndrăgostiții dependenți persistă însă la nesfârșit, pentru că iu-

birea dependentă este sigură și previzibilă — sau așa li se pare lor.

*

Candi s-a prezentat la ședințele de terapie „pentru a crește". Iubitul ei, Mike, o acuza că nu este decât un copil și o pacoste și o amenința că, dacă nu se va maturiza, o va părăsi pentru o altă femeie cu care se întâlnea. Candi voia să se schimbe pentru a-i face lui Mike pe plac; nu voia să îl piardă. Numai că Mike nu își dorea cu adevărat schimbarea lui Candi, ci căuta să justifice relația cu cealaltă femeie dând vina pe incapacitatea lui Candi de a se maturiza. Atunci când Candi și-a dat seama că, de fapt, Mike era încântat de dependența ei, a renunțat la terapie pentru a nu-l pierde.

După un an, Candi a reluat ședințele de terapie, de data aceasta hotărâtă să o facă pentru propriul bine. Înțelesese că merită să se simtă matură și să cunoască fericirea; dacă Mike voia să-i stea alături, bine. Dacă nu, era gata să riște, aruncându-se în necunoscut, și să-și continue viața.

Experimentarea creșterii individuale insuficiente

În cadrul unei relații adictive, îndrăgostiții stagnează; ei se mulțumesc frecvent cu un stil de viață monoton. Dedică mai multă energie grijii față de relație decât creșterii personale — autorealizării. După cum a arătat Abraham Maslow, oamenii tind în mod natural să crească. Atunci când această tendință este ignorată din cauza unei relații adictive, se poate afirma că oamenii mor, dacă nu fizic, atunci spiritual.

Cei implicați în relații de dependență nu își valorifică întreg potențialul, suprimându-și talentele și abilitățile individuale. A-ți refuza dezvoltarea înseamnă un abuz comis asupra propriei persoane. Iar un astfel de refuz are frecvent drept urmare îmbolnăvirea emoțională sau fizică, atunci când stresul a atins un anumit nivel. Motivul este faptul că fiecare dintre noi posedăm o cantitate de energie care se exprimă prin sentimente, gânduri și acțiuni, iar energia se cere, într-un fel sau altul, consumată. Atunci când este suprimată sau blocată, pot apărea două fenomene. Fie energia se direcționează spre interior, și atunci apar tulburările atunci fizice sau mentale, fie ea explodează în afară, revărsându-se asupra celorlalți.

*

Barbara era o femeie inteligentă și creativă. Încurajată de soțul ei, Gary, și-a reluat studiile după ce copiii au împlinit vârsta școlară. Cu timpul, a obținut o diplomă universitară și și-a lărgit orizontul și activitatea, depășind, se pare, în multe privințe, nivelul de cunoștințe și reușitele soțului ei.

Atunci a ieșit la iveală sentimentul de nesiguranță al lui Gary. El s-a plâns că pentru Barbara serviciul devenise mai important decât căsnicia. Dornică să-i facă pe plac, Barbara și-a limitat prieteniile și activitățile și, după un timp, s-a îmbolnăvit.

În acel moment, Barbara și Gary s-au hotărât să caute sprijinul unui consilier. Pentru Gary, terapia s-a concentrat asupra analizării temerilor și sentimentului său de nesiguranță, ajutându-l să se elibereze de ele pentru a-i permite să aprecieze și să încurajeze creativitatea și

succesul Barbarei. La rândul ei, Barbara a fost sprijinită să-și exploreze tendința de a-și refuza nevoile și să realizeze un echilibru între cerințele profesionale și cele maritale.

Dificultatea experimentării adevăratei intimități

Ce este *intimitatea*? Termenul are conotații care variază de la o persoană la alta. Pentru unii, el sugerează o apropiere emoțională puternică, o legătură personală profundă. Pentru alții, el este sinonim cu *iubirea*. Iar în unele cazuri, el nu este decât un eufemism pentru „apropierea sexuală", adesea cu implicații ilicite.

Dacă vom accepta definiția lui Eric Berne, potrivit căreia *intimitatea* este „un schimb profund de gânduri, sentimente și gesturi, acum și aici", vom lărgi sfera intimității, incluzând potențial toate experiențele vieții umane.[3] Cum, după definiția lui Berne, intimitatea are loc acum, înseamnă că ea implică o deschidere, o vulnerabilitate, o asumare a riscurilor și o lipsă de predictibilitate care s-ar putea să ne displacă. Intimitatea nu se ascunde în trecut sau într-un viitor nebulos. Ea te poate face să te simți bine sau rău. În război, soldații experimentează un sentiment de intimitate deosebit. A fi alături de cel drag în clipa morții sale reprezintă un act de intimitate. Accesul de furie la o ofensă ce ți s-a adus este o manifestare a intimității. Rezolvarea unui conflict înseamnă intimitate. Abuzul domestic este intimitate, și se întâmplă acum, chiar sub ochii noștri!

Din cauza vulnerabilității, în momentele de intimitate oamenii absorb experiența în psihicul lor. Într-adevăr, traumele suferite la vârste foarte fragede sunt dovada

unei intimități! În unele cazuri, durerea pricinuită de intimitate este atât de puternică, încât ne face să ne jurăm că nu vom mai trece niciodată prin astfel de momente de intimitate. Asemenea promisiuni ne barează drumul către experiențe mai extatice de iubire intimă.

În starea de intimitate, suntem așadar goi și liberi să mărturisim cine suntem cu adevărat, inclusiv să ne dezvăluim rănile emoționale, spaimele, barierele. Relațiile intime sunt procese, nu produse perfecte. Intimitatea — schimbul de gânduri, sentimente și gesturi într-o atmosferă de deschidere și încredere — este o expresie profundă a identității noastre, care ne aduce într-o stare de euforie. Chiar și în relațiile sănătoase, experiența intimității este un dar rar și cu atât mai prețios. Berne susține că ne putem considera norocoși dacă pe parcursul vieții trăim trei ore de adevărată intimitate. În iubirea adictivă, intimitatea reală este aproape inexistentă. Aceasta pentru că în intimitatea adevărată suntem vulnerabili și susceptibili nu numai la extaz, ci și la a fi răniți și dezamăgiți.

Amintiți-vă de elementul Copilul Natural din Starea Eului Copilului: adevărata intimitate presupune contactul dintre Copilul Natural prezent în cei doi parteneri. Îndrăgostiții dependenți își reprimă însă de multe ori această stare în încercarea de a-l iubi pe celălalt, confundând dependența nesănătoasă cu intimitatea. Iubirea adictivă dă senzația de intimitate, fără a avea de ce să ne simțim complet vulnerabili. Iluzia că ne putem apropia de alții fără a ne asuma riscuri reprezintă o componentă majoră a atracției exercitate de iubirea adictivă. Dar, la fel ca în cazul tuturor adicțiilor, avem de-a face cu o falsă promisiune, după cum se va dovedi mai devreme sau mai târziu.

Participarea la jocuri psihologice

Se întâmplă frecvent să confundăm intimitatea. În relațiile adictive, jocurile psihologice melodramatice iau locul intimității. Aceste jocuri asigură interacțiunea și sarea și piperul în relația adictivă, reprezentând și o cale indirectă de satisfacere a dorințelor și nevoilor. Poate că ați fost și voi martorii unor astfel de „scene" între doi parteneri.

Deși a cere ceva în mod indirect — prin jocuri — este mai puțin riscant decât a fi deschis și direct, probabilitatea de a obține ceea ce dorim este mai mică. Prin urmare, îndrăgostiții dependenți sunt deseori dezamăgiți. Jucătorul își asumă de obicei unul din următoarele trei roluri: victimă, salvator sau persecutor. Pentru un outsider, care de multe ori își dă seama de ceea ce se întâmplă, astfel de jocuri par absurde, dar pentru protagoniști, ele sunt cât se poate de normale. Drept dovadă, urmăriți oricare episod de telenovelă: „Este Tom (salvatorul) cu adevărat îndrăgostit de Cindy (victima)? Răspunsul în episodul de mâine". Iar mâine, Tom va confirma iubirea sa sinceră față de Cindy, care va trebui să recunoască astfel că nu este cea pe care o crede Tom. A fost nevoită să-și ascundă adevărata identitate din motive pe care încă nu le știm. Săptămâna următoare vom afla însă că Cindy este de fapt Joan și că este îndrăgostită de cel mai bun prieten al lui Tom, și anume Phil. (Acum, o percepem pe Cindy drept persecutor). Furios, Tom (devenit acum victimă) se decide să se răzbune pe amândoi.[4]

În viața de zi cu zi, mai puțin melodramatică, jucăm jocuri mai subtile și deci mai greu de recunoscut ca atare. Și putem să nu fim conștienți de dinamica jocurilor,

cel puțin până când resimțim suferința provocată de ele. Chiar și atunci, este posibil să nu înțelegem pe deplin ce s-a întâmplat și să ne simțim, în schimb, derutați. Atunci ne regrupăm, ne reprimăm durerea și continuăm jocul.

*

Gina și Randy erau jucători înveterați. Gina era o tânără deprimată, apatică sexual, și jocul său favorit era „Nu-i așa că e îngrozitor?", cu referire, evident, la soțul ei, Randy, foarte agresiv sexual față de ea — și de alte femei. Acesta punea în scenă melodrama „Săracul de mine!", lamentându-se mereu: „Cum poți să rămâi credincios unei soții care nu te lasă s-o atingi?" Gina invoca depresia și supărarea ca justificare a apatiei sexuale, iar Randy dădea vina pe frustrare și furie pentru aventurile sale.

În realitate, ambii erau destul de mulțumiți cu situația lor. Se temeau de riscurile intimității și implicării emoționale, iar jocurile le permiteau contacte și interacțiuni melodramatice deviante. Astfel, evitau să-și înfrunte problemele și să ia decizii dificile, de natură să le schimbe viața.

A dărui pentru a primi ceva în schimb

În iubirea adictivă, altruismul este adesea înșelător. Iubirea adictivă este condiționată; ea se bazează pe speranța că: „Dacă voi face ce trebuie, voi obține ce îmi doresc". Dăruirea spontană este frecvent percepută ca renunțare, cedare sau pierdere a unei părți din sine. Acest fapt se întâmplă deoarece, la nivel inconștient, cel ce dăruiește a promis să nu acorde controlul altcuiva.

Adesea, copleșiți de durerea provocată de respingere sau de o pierdere, facem promisiuni menite să ne protejeze, iar inconștientul nostru le percepe ca atare. Când sunteți rănit în dragoste, ascultați ce vă spune vocea interioară. Dacă vă surprindeți gândind: „N-am să mai fac asta niciodată", corectați-vă: „Sunt mai presus de această durere; mă voi vindeca și voi iubi din nou". Rețineți că, atunci când simțiți profund, vă lasați descoperiți și percepeți adesea mesajele emoționale drept adevăruri pe baza cărora veți acționa ulterior.

Încercarea de a-i schimba pe ceilalți

În iubirea adictivă, dependentul nu se simte împlinit și caută parteneri care să-l completeze; astfel apare tendința de a-i schimba pe ceilalți sau de a-i pune sub lupă în căutare de defecte.

Clienții îmi spun: „Ce fericit aș fi dacă Barbara ar fi casnică"; „Ce bine ar fi dacă Gina ar răspunde avansurilor mele; atunci n-aș mai fi nevoit s-o înșel"; „Ar fi grozav dacă Don ar fi mai sensibil"; „Dacă femeile m-ar iubi, m-aș simți un bărbat împlinit". Încercând să-și mascheze propriile spaime și nerealizări, oamenii cad mereu pradă tentației de a-i schimba pe ceilalți.

Deși încrezător în sine, partenerul lui Candi, Mike, căuta femei dependente și nesigure, dovadă a propriei nesiguranțe. După ce și-a recunoscut sentimentul de nesiguranță, el și Candi au putut să-și continue relația într-o ambianță mai liniștită și mai armonioasă.

Rețineți, iubirea adictivă este periculoasă: ea se potrivește oricui ca o mănușă. Nu mai pasați altora problemele. La ce vă trebuie o femeie apatică sexual sau un bărbat

coleric? De ce să munciți pentru un șef tiranic? Analizați cât de bine vi se potrivește relația pe care ați stabilit-o cu cineva.

Nevoia de ceilalți pentru a se simți împlinit

Iubirea adictivă este întotdeauna o relație de simbioză: îndrăgostitul dependent are nevoie de celălalt pentru a se simți întreg, echilibrat și în siguranță. Ori de câte ori această simbioză nesănătoasă este amenințată, apare anxietatea. Ea se manifestă adesea prin violență fizică sau emoțională, după cum o dovedește povestea lui Hank și a lui Ann.

*

Hank era un perfecționist rece, plin de prejudecăți. Fusese pregătit în acest scop: crescuse într-o familie care punea mare preț pe aparențe, în timp ce în intimitatea casei practica abuzul emoțional și fizic. Soția lui Hank, Ann, era o femeie tandră, nesigură pe ea, timidă și plină de pasiune. Hank nu-și ascundea lipsa sentimentelor față de Ann: „E pe-acolo, pe undeva, dar nu simt nimic pentru ea". Ori de câte ori Ann punea în discuție relația lor sau posibilitatea de a-l părăsi, Hank se enerva și o abuza verbal, sexual și fizic. Deși nu o iubea și nu o dorea, Hank simțea față de Ann o nevoie patologică. Ideea de a o pierde îi provoca o anxietate profundă. De fiecare dată când Ann declara că se săturase, ieșeau la iveală sentimentele primare de posesiune ale lui Hank, nevoile sale nesatisfăcute în copilărie și modelele rolurilor care îi aminteau în limbaj nonverbal că: „Bărbații își ating sco-

pul purtându-se tiranic și distant", că „Bărbații sunt făcuți să domine" și că „Femeile trebuie să-i facă fericiți pe bărbați". La rândul ei, deși declara că se săturase, Ann nu dorea să-l părăsească. De fapt, ea îl încuraja pe Hank într-un mod indirect. Purtarea lui perversă o făcea să se creadă necesară și dorită, dându-i o ciudată senzație de siguranță. Este vorba de un paradox des întâlnit în căsniciile violente: doi oameni simt puternic nevoia unul de celălalt, dar se distrug reciproc în ciuda — sau, mai degrabă, datorită — acestei nevoi.

Căutarea soluțiilor în afara sinelui

Indiferent dacă ne place sau nu, mulți dintre noi gândim, adulți fiind, în termeni de magie, asemenea unui copil care crede în Moș Crăciun și îl așteaptă plin de speranțe. Recunoașteți de câte ori ați gândit sau rostit următoarele fraze:

„Dacă aș avea pe cineva..."
„Dacă el (sau ea) s-ar schimba, atunci..."
„Dacă el (sau ea) ar avea mai mult timp, atunci..."
„După ce copiii vor crește..."
„Dacă aș putea să îl (o) iubesc mai mult, atunci..."
„La anul, lucrurile vor sta mai bine".
„După ce o să plece, voi fi fericit(ă)".
„Până când se va da pe brazdă..."
„Ceva plutește în aer".
„Nu se poate ca el (sau ea) s-o țină așa la nesfârșit".
„O să se satur și el (sau ea) de toate astea".
„Până la urmă, i se vor deschide ochii".
„Nu îl (o) mai recunosc".

„Nu eu am probleme, ci el (sau ea)".
„Ce bine ar fi dacă el (sau ea) s-ar schimba mai repede".
„Sper că el (sau ea) mă vede așa cum sunt".
„Dacă m-aș fi străduit mai mult, nu m-ar fi părăsit".

Toate acestea sunt cazuri în care, în locul unor cereri asertive și directe sau al unor evaluări și gesturi realiste, apelăm la credința copilului în magie. Trebuie să înțelegem că nu există magie; suntem responsabili de noi înșine și de acțiunile noastre. Neîncrederea în sine duce la frustrare și nefericire.

Meghan, unul dintre acei clienți care își relatează povestea extraordinar de bine, este o dovadă vie că așteptarea și iluziile, ca și punerea pe seama altora a sarcinii de a ne face fericiți, nu funcționează!

Povestea ei ne arată modul în care adicția — adicțiile, în cazul ei — ne pot afecta negativ viața. Meghan a trecut prin mai multe încercări și adicții până ce, în final, a renunțat să caute în afara ei liniștea și siguranța.

*

„Acum cinci ani, am început, în fine, tratamentul în cazul unui alcoolism neglijat de mult. Aveam treizeci și cinci de ani. Vindecarea mea fost un adevărat miracol. Înainte de a renunța la băutură, încercasem să evit problemele recurgând în exces la alcool și alte droguri. Voiam să înfrunt viața înecându-mi amarul în băutură și am sfârșit prin a deveni alcoolică. Nicio schimbare nu era posibilă dacă nu renunțam la alcool.

Am crescut într-o casă de alcoolici și am încercat să fac față situației prin discreție și pasivitate. În familie, îmi

asumasem rolul de a face pe plac tuturor. Acționam ca mediator între tata și mama, care îl acuza că bea. În aceeași perioadă, am fost molestată sexual de tata. Mama, care știa ce se întâmplă, nu a făcut nimic, dând vina pe mine, o fetiță de zece ani. Au urmat ani îngrozitori, în care m-am agățat de speranța că toate se vor schimba după ce voi crește și voi pleca de acasă. Visam să scap, și pentru mine evadarea însemna să mă căsătoresc. Voiam să fiu salvată de cineva mai puternic și mai sănătos decât mine.

Numai că nu se ivea la orizont niciun salvator. Am devenit adultă și mi-am ascuns suferința în „realizări" profesionale: excelam în muzică și cântam cu formații locale. Înaintea fiecărui spectacol, pentru a scăpa de anxietate, luam tranchilizante. Am început să beau mult. N-aveam încredere în mine și performanțele mele muzicale au avut de suferit. Viața mea socială se reducea la întâlniri cu prietenii pentru a bea și tot la „un pahar" îmi întrețineam relațiile. În această ambianță mi-am cunoscut viitorul soț.

Când beam, mă simțeam plină de forță și de siguranță, surescitată și fericită. Mă gândeam: *„Deci așa procedează oamenii cu să o scoată la capăt"*. Îi consideram pe nebăutori niște proști care nu știau ce este viața.

După un timp, am constatat însă cu uimire că alcoolul nu mă mai ajuta să scap de depresie. Începusem să plâng din te miri ce. Mă simțeam neajutorată și singură. Mark, viitorul meu soț, mă „salva". Îmi aducea băutură, se ocupa de câștigurile mele, lua decizii în locul meu și — surpriza surprizelor — a vrut să se însoare cu mine și după ce i-am povestit despre copilăria mea nefericită și relațiile sexuale promiscue pe care le avusesem.

Pe măsură ce ziua nunții se apropia, a început să îmi arunce în față trecutul; urmau certuri cumplite care se terminau invariabil cu plânsetele mele și rugămintea de a fi iertată. I-am permis lui Mark să se folosească de trecutul meu ca de o sabie pe care mi-a ținut-o mereu deasupra capului. Eram convinsă că nimeni în afara lui nu mă vrea și îmi doream cu disperare să aparțin cuiva; continuam să cred că, prin căsătorie, voi pune capăt problemelor mele. Dădusem uitării credințele din copilărie: „Bărbații sunt abuzivi și înfricoșători"; „Nimeni nu mă va iubi vreodată". Curând însă, ele aveau să mă bântuie din nou.

La numai o lună după ce ne-am căsătorit, Mark a început să mă bată. La un moment dat, l-am părăsit pentru câteva zile, apoi m-am întors pentru că nu credeam că putea exista altcineva care să mă iubească. Acum mă cutremur când îmi amintesc cât de puțin mă iubeam. Eram foarte grijulie cu Mark și încercam să-i fac pe plac; credeam că totul va fi în regulă dacă mă purtam bine. Singurul lucru bun în toți acești ani a fost că am redus cantitatea de alcool pentru că lui Mark nu-i plăcea să beau mult, iar eu voiam să-l fac fericit.

Mă simțeam bine la muncă. Am continuat să muncesc și după ce s-au născut copiii, în parte pentru că mă ajuta să am o părere bună despre mine și, în parte pentru că nu aveam încredere că Mark ne poate întreține. Îi dădeam lui, pasivă, salariul; dacă aveam nevoie de ceva, trebuia să-i cer bani. Niciodată nu mi-a trecut prin cap că erau bani câștigați de mine, pe care aș fi putut să-i administrez și singură.

Între timp, am continuat să joc rolul de salvator pe lângă părinții mei, protejându-mi mama de accesele de furie alcoolică ale tatei. Mă simțeam importantă atunci

când o scoteam din casă sau îi pledam cauza în fața tatei. N-aveam prieteni; timpul meu liber era împărțit între Mark și mama. Mama era cea care îmi plătea tranchilizantele și antidepresivele; Mark refuza să mi le cumpere. Nu accepta nici cheltuielile pentru îmbrăcămintea mea sau a copiilor; pretindea că avem de plătit facturi. Mama îmi dădea bani și pentru astea. Și totuși simțeam că Mark are grijă de mine și, deși între noi nu exista afecțiune, am rămas cu el din teamă. Mama și cu mine ne plângeam una celeilalte de căsniciile noastre.

Treptat, mi-am dat seama că viața pe care o duceam și căsnicia mea nu erau sănătoase și i-am cerut lui Mark să consultăm împreună un specialist. M-a refuzat și l-am părăsit. După câteva zile, și-a dat acordul și ne-am împăcat. În următoarele șase luni, am participat la ședințe de terapie în grup. După fiecare ședință, ieșeam în oraș și beam, lucru pe care nu-l mai făcuserăm de dinainte de a ne căsători. Mark nu mai obiecta când beam; de fapt, mă încuraja. Am ajuns amândoi să bem pentru a ne îneca amarul. Ca urmare, terapia nu ne-a fost de ajutor: amândoi refuzam să ne înfruntăm problemele.

Apoi, mama a murit. A fost un moment de cotitură în istoria alcoolismului meu. Știam că greșesc că beau pentru a evita durerea și suferința, dar am continuat să o fac. Orice era mai bun decât durerea. Ajunsesem să beau zilnic și în cantități mari. La acea vreme, eram însărcinată cu al patrulea copil și cred că este o mare minune că la fiica mea, Daniella, nu s-a manifestat sindromul alcoolismului fetal. Cu numai o zi înainte de a o naște, am fost atât de beată, că de-abia mă puteam ține pe picioare.

Într-o noapte, la puțin timp după nașterea Daniellei, Mark și cu mine ne-am îmbătat și ne-am certat rău. M-a

bătut și mi-a spus că în lunile de terapie așteptase o ocazie ca să-mi arate cine e șeful. Nu știu de ce, dar niciodată până atunci nu sesizasem cât poate să fie de brutal. Am fost șocată. Știam că nu pot avea încredere în el și am început să mă tem pentru propria viață.

M-am hotărât să pun capăt căsniciei, dar nu știam cum să procedez. N-aveam încredere în nimeni. Am căzut în mutenie; luni de zile, abia dacă i-am adresat lui Mark o vorbă. Am continuat amândoi să bem mult. Apoi, el a intrat în încurcături financiare din cauza unor datorii de la jocurile de noroc. A avut loc un nou incident îngrozitor; m-a bătut de față cu copiii. A doua zi, am luat copiii și l-am părăsit. Am luat legătura cu un avocat și am obținut divorțul. Se părea că problemele mele luaseră sfârșit.

Numai că nu era așa. Am continuat să beau. Întrețineam relații cu bărbați la fel de abuzivi ca Mark. Toate astea au continuat timp de trei ani, apoi mi-am dat seama că *trebuie* să renunț la alcool. Am încercat de mai multe ori singură; nu am reușit. Patronul a început să îmi atragă atenția că întârziam, lipseam de la serviciu și nu îmi făceam bine treaba. Problema băuturii îmi scăpase complet de sub control; fugeam de toată lumea și îmi neglijam copiii. Mă simțeam rău foarte des, dar numai după intervenția unei verișoare m-am decis să caut ajutor specializat pentru a scăpa de dependența de alcool.

În timpul tratamentului, am înțeles multe lucruri despre mine. Mi-am dat seama că dădusem mereu vina pe ceilalți pentru problemele mele și că evitasem să fac ceva pentru a schimba situația.

De-abia la șase luni după ce renunțasem la băutură, mi-am permis să încep să simt din nou cu adevărat. Deo-

dată, toată suferința acumulată în ani de zile a ieșit la suprafață și am plâns cu lacrimi amare. N-a fost o perioadă ușoară pentru mine, dar una necesară. Cu timpul, mi-am pus viața în ordine, am început ședințele de terapie, am plătit datoriile, mi-am reluat lucrul cu hotărârea de a munci bine și am început să am mai multă grijă de copii.

Știu că povestea mea este dureroasă, dar cred că, dacă sunt decisă să fiu cinstită față de mine însămi și să-mi schimb viața, lucrurile vor merge din ce în ce mai bine. Am trecut prin perioade lungi de chinuri neînchipuite, dar acum, pentru prima dată, sunt mândră de mine însămi. Și tot pentru prima dată în viață, am grijă de mine și mă simt bine cu mine însămi".

A pretinde și aștepta dragoste necondiționată

Singura perioadă din viață în care avem cu adevărat nevoie de dragoste necondiționată este copilăria. Incapabili de a iubi, a se hrăni sau a se apăra, copiii depind de ceilalți pentru a supraviețui și a crește.

În cazul adulților, a dori și a primi iubire necondiționată este un lucru bun, dar a pretinde acest lucru este o așteptare nesănătoasă și nerealistă. De ce v-ar dărui cineva ceva ce fie că nu ați primit în copilărie, fie nu sunteți dispuși să vă dăruiți singuri? În iubirea adictivă, îndrăgostiții dependenți își refuză iubirea necondiționată și se înfurie și plâng dacă nu o obțin de la ceilalți.

*

Dorothy s-a prezentat la ședințele de terapie din cauza unei depresii cronice. Părea o tânără dificilă, pretențioasă

și irascibilă, cu o dorință nemăsurată de a obține dragoste și aprobare din partea mea, consilierul ei. Nu îi plăcea că trebuia să plătească ședințele de terapie sau că acestea erau prea scurte. „La urma urmei", îmi spunea ea, „n-am dreptul să fiu iubită?" Mesajul nerostit pe care mi-l adresa era: „Părinții nu m-au iubit așa cum meritam, așa că tu trebuie s-o faci în locul lor". I-am explicat lui Dorothy că, oricât de rău mi-ar părea că n-a avut parte în copilărie de dragostea pozitivă, necondiționată la care avea dreptul, eu nu puteam și nu eram dispusă să o compensez deoarece, în realitate, ea nu mai avea nevoie, pentru a trăi și a se dezvolta ca adult, de acea dragoste. De fapt, de fiecare dată când Dorothy făcea presiuni asupra mea pentru a obține iubire necondiționată, aveam o tendință de recul, nu de apropiere. Și dacă eu, ca terapeut, simțeam acest lucru, la ce se putea aștepta din partea celorlalți? Dorothy a recunoscut că toate legăturile sale amoroase fuseseră un dezastru. Nevoile sale aparent insațiabile ce alternau cu cereri mânioase de a se afla în centrul atenției duseseră la două căsnicii eșuate, marcate de abuzuri verbale și fizice, și o a treia aflată în pericol. Soțul ei, un bărbat pasiv și nesigur pe el, încerca din răsputeri să îi facă pe plac. Rareori satisfăcută, Dorothy recurgea frecvent la gesturi și vorbe umilitoare. Cuvintele pe care i le arunca în față atingeau însuși miezul temerilor și nesiguranței lui, făcându-l să se simtă inutil și să se gândească la despărțire, pentru a nu ajunge să îi răspundă cu aceeași monedă. Pentru a pune capăt acestui abuz, Dorothy și soțul ei au fost învățați să se iubească necondiționat și să se comporte într-un mod sănătos. Paradoxal, acest lucru avea să permită fiecăruia dintre ei să-și exprime mai profund bunătatea, iar celuilalt să o primească necondiționat.

Refuzul sau abuzul implicării

De multe ori, iubirea adictivă apare ca antidependență, ca o respingere clară a implicării. De fapt, această antidependență nu este decât o altă latură a dependenței. Nevoia de apartenență a oamenilor este reală. Cei care declară: „Eu îmi voi face treaba și tu pe a ta, și dacă vom găsi un punct comun, cu atât mai bine" promovează o falsă independență.

Am descoperit că majoritatea celor care își ridică în slăvi independența nutresc de fapt multe nevoi dependente neîmplinite. Ei au învățat să evite durerea și teama devenind autosuficienți. Pentru ei, a deține controlul este extrem de important: în copilărie, s-au confruntat adesea cu tendința de dominare a unuia dintre părinți asupra sa sau asupra celuilalt părinte. Paradoxal, acești părinți obsedați de ideea deținerii controlului nu reușesc să satisfacă nevoile elementare de dezvoltare ale copilului, care ajunge în multe cazuri să răspundă părinților astfel: „Nu vreau și n-ai cum să mă obligi" sau „Eu sunt OK; tu ești nebun(ă)". Aceste manifestări sunt căi importante prin care copilul își păstrează simțul puterii și demnității personale într-o situație neplăcută și nesănătoasă.

Pe de altă parte, rezultatele pot fi similare atunci când părinții sunt slabi și ineficienți și copiii se văd nevoiți să-și poarte singuri de grijă în loc să depindă de ei. Totuși promisiunea făcută la vârste fragede de a fi complet independent îngreunează stabilirea unei relații mature de iubire. Nu rareori poziția independentă se transformă în implicare abuzivă. Atitudinea „îmi ești dator (datoare)" sau „ești al meu (a mea)" a generat multe dintre îngrozitoarele povești de abuzuri domestice despre care

auzim zilnic. Antidependența este pseudoindependență. Independența sănătoasă pleacă de la dependența sănătoasă trăită în copilărie.

Așteptarea recunoașterii și aprecierii din partea celorlalți

Puțini oameni se iubesc pe sine fără rezerve, dar toți dorim să fim iubiți așa. Aidoma copiilor mici, cercetăm lumea pentru a-i găsi pe aceia care ne vor iubi total, iar atunci când o poveste de dragoste se sfârșește, încrederea în noi înșine se prăbușește. După cum am arătat, este normal să fii afectat de o pierdere, dar atunci când o relație se termină sau este pe cale să se sfârșească, nu este sănătos să asociem această pierdere cu autodevalorizarea sau pierderea stimei de sine.

*

Judith, o femeie cu un nivel foarte scăzut al stimei de sine, a scris următoarea scrisoare din partea Eului său adictiv către Eul sănătos pentru a descrie motivația inconștientă a obiceiurilor sale proaste:

„Judith, motivele pentru care mănânci, fumezi și bei mult sunt cât se poate de evidente. Ce altceva ai putea face? În spatele zidurilor tale de apărare este o carcasă goală, un zero absolut. Judith nu există. Casa ta, slujba ta, familia ta, mașina ta, mobila ta, plantele tale, hainele tale — toate pot dispărea. Ai crezut că aceste lucruri ești tu, dar acum știi că nu e așa. Nu există niciun tu. Ești goală pe dinăuntru; dacă ai avut vreodată un miez în tine, acum e mort. Nu cred că mai exiști. Singurele mo-

mente din viață în care ai simțit că trăiești au fost acelea când aveai pe cineva pe care să-l iubești sau căruia să-i aparții. Acum, nu mai ai pe nimeni. Așa că fumezi, mănânci și bei — măcar astea te fac să simți că încă mai ești în viață".

*

Oamenii de felul lui Judith trebuie să înțeleagă că opțiunea de a se dezvolta în viață le aparține. Cei mai mulți dintre noi putem fi mult mai fericiți și împliniți. Ne împiedicăm însă de credința că alții sunt chemați să o facă în locul nostru. Ne ignorăm capacitatea de a alege să creștem. Nu nu numai că putem face propriile alegeri, dar ne putem crea propriile șanse în viață.

Teama de a fi abandonat în despărțirile de rutină

Singurătatea patologică se caracterizează prin sentimente cronice de panică, de furie, de disperare și de gol; ea diferă de singurătatea matură, dorul sănătos după un iubit absent. Îndrăgostiții dependenți nu sunt capabili să evoce amintirea plăcută a celui drag și, chiar și în cazul unor despărțiri de rutină, se tem să fie abandonați. Ei nu au încredere că persoana iubită va reveni. Se pare că fenomenul se datorează faptului că nu au învățat, în copilărie, o lecție importantă de dezvoltare. Este esențial pentru copii să se bazeze pe permanența părinților. În acest fel, în lipsa părinților, ei își alină dorul prin amintiri legate de dragostea parentală, de care devin convinși că vor avea din nou parte. Atunci când copiii nu au încredere în reîntoarcerea părinților, ei nu-și pot găsi liniștea

prin amintiri legate de aceştia. Ca adulţi, pot ajunge să aibă dificultăţi în a se baza pe partener când acesta este temporar absent.

*

În copilărie, Jean fusese neglijată emoţional de părinţi, care îi satisfăceau rareori nevoile şi o abuzau fizic. În cadrul terapiei, Jean, o tânără neobişnuit de ezitantă şi dependentă, a primit mesaje pozitive privind stima de sine şi autonomia, pe care însă nu a reuşit să le pună în practică în afara şedinţelor. În lipsa mea, Jean intra în panică, temându-se că aş putea s-o părăsesc şi că ar putea astfel pierde stima de sine nou căpătată şi extrem de fragilă.

Pentru Jean, problema era aceea de a învăţa să aibă încredere în propria memorie şi a folosi lecţiile însuşite la şedinţele de terapie în viaţa reală. La început, a trebuit să facă mari eforturi pentru a rememora şi revizualiza discuţiile noastre şi a retrăi senzaţia de bine produsă de ele. A aflat că oamenii au capacitatea de a reţine atât sentimentele şi amintirile plăcute, cât şi pe cele neplăcute şi că pot controla acest proces. Nu am avut ce lucruri noi să dezvolt în Jean, ci doar să le reafirm pe cele existente şi să o încurajez să-şi dezvolte sentimentul de autovalorizare.

Recrearea unor sentimente negative familiare

O altă trăsătură importantă a iubirii adictive este recurenţa unor trăiri precum sentimentul de gol, surescitarea, depresia, vinovăţia, respingerea, anxietatea, furia ipocrită şi stima de sine scăzută. Aceste sentimente recurente sunt de obicei rezultatul jocurilor dintre partenerii

dependenți. În general, fiecare om are un set favorit de sentimente susținute de mituri inconștiente despre el însuși, ceilalți și viață, care se interferează cu satisfacerea nevoilor psihologice, făcând dificilă intimitatea.

*

Sentimentul negativ favorit al Carlei era tristețea; cel al lui Ken — respingerea și furia ipocrită. Fiecare dintre ei știa să-și folosească sentimentele negative. Cei doi lucrau împreună și se întâlneau frecvent după program cu alți colegi de muncă pentru a bea ceva. Carla avea obiceiul să flirteze, iar Ken i-a răspuns. Într-o seară, a invitat-o la el la cină. Carla voia doar prietenia lui Ken, dar el a crezut că ea voia o relație sexuală cu el. Așa încât, atunci când Ken i-a făcut avansuri nedorite, Carla i-a spus că nu este interesată, iar Ken, considerând că interpretase corect purtarea ei, s-a simțit respins și umilit și i-a adresat cuvinte urâte. Carla, la rândul ei, s-a considerat neînțeleasă și a izbucnit în plâns.

Dorința, dar și teama de apropiere

Unul dintre marile paradoxuri ale iubirii adictive este dorința reală de iubire, concomitentă cu teama de apropiere. După cum am arătat în repetate rânduri, iubirea adictivă are la bază teama: teama de a fi respins, de suferință, de pierdere a controlului, de pierdere a propriului sine sau a vieții, de bucurie. Iar iubirea adictivă acționează în sensul evitării temerilor.

*

În copilărie, ca martor al căsniciei nefericite și plină de certuri a părinților ei, Nancy și-a jurat să fie prudentă în iubire și, dacă se poate, s-o evite cu totul. Cum nicio persoană normală nu poate ține o asemenea promisiune, în tinerețe Nancy s-a îndrăgostit nebunește de un bărbat care, fără veste, a părăsit-o cu puțin înainte de nuntă. Suferința ei era acum dublă pentru că își încălcase jurământul. Faptul că fusese părăsită îi confirma credința inconștientă că dragostea înseamnă suferință și, fără să vrea, și-a reînnoit promisiunea făcută în copilărie.

După câțiva ani, Nancy s-a îndrăgostit din nou. În ciuda afecțiunii profunde pentru noul ei iubit, Nancy nu reușea să dea frâu liber, în plan emoțional sau sexual, sentimentelor sale. Ori de câte ori se surprindea pregătită să accepte intimitatea, era cuprinsă de teamă, vinovăție și furie. Examinându-și cu atenție sentimentele prin terapie, Nancy și-a descoperit jurământul făcut inconștient de a sta departe de riscurile iubirii. Înțelegând inutilitatea unei asemenea promisiuni, s-a hotărât să-și asume riscurile și posibilele suferințe care decurg din iubire.

*

La un moment dat, în viață, cu toții pierdem pe cineva sau ceva drag și suferim. Dacă asupra noastră se fac presiuni de dominare și îngrădire a libertății, ne înspăimântăm. Ne temem chiar și să ne bucurăm, pentru că bucuria s-ar putea sfârși. În multe situații, preferăm să rămânem apatici pentru a nu fi nevoiți să trecem de la exaltare la dezamăgire. Bucuria poate crea confuzii la cei neobișnuiți cu ea.

*

După o perioadă prelungită de terapie din cauza unei depresii severe, Pam s-a hotărât să abandoneze ședințele: avea o stimă de sine ridicată, avea o relație solidă cu soțul ei și, pentru prima dată în viață, se simțea mulțumită de ea însăși. Într-o noapte, m-a sunat ca să îmi spună că depresia revenise, dar că se simțea fericită și emoționată. De fapt, trăia un extaz atât de profund, încât intrase în panică: se temea că nu va putea îndura o asemenea fericire. Am asigurat-o că nimic n-o va putea împiedica să o facă și că își va putea canaliza noua energie și încredere în sine în multe direcții.

Încercarea de a „repara" sentimentele celorlalți

Probabil că cea mai importantă caracteristică a iubirii adictive este următoarea regulă nescrisă: „Tu ai grijă de sentimentele mele, și eu de ale tale. Tu mă faci să mă simt bine și împlinit(ă), iar eu voi face același lucru pentru tine".

A avea grijă de sentimentele unui adult nu înseamnă câtuși de puțin a ține la el. Prima presupune capacitatea de a citi gândurile cuiva, cunoașterea nevoilor sale și încercarea de a-i „repara" sentimentele negative. Înseamnă că unul dintre parteneri își asumă responsabilitatea stării de bine a celuilalt.

A ține la cineva se traduce însă prin: „Îmi pasă de ceea ce simți și îți sunt alături pentru a te sprijini, chiar dacă nu am puterea de a-ți curma suferința sau de a te ajuta să te simți bine cu tine însuți". Avem de-a face cu două sisteme de credințe: primul — bazat pe teamă și vinovăție, al doilea, pe compasiune și realism.

Cât de des ne așteptăm ca ceilalți să ne citească gândurile și să înțeleagă ce ne dorim! „Ar trebui să știi; mă

cunoşti de atâta timp". Cât de frecvent presupunem că celălalt ştie ce ne dorim, deşi nu am cerut niciodată acel lucru. Poate că celălalt chiar *ştie* uneori sau ghiceşte corect, dar vom obţine mai mult într-o relaţie dacă vom învăţa mai întâi să ne descifrăm propriile dorinţe şi nevoi pentru a le prezenta apoi într-o formă coerentă partenerului nostru. Trebuie să învăţăm să cerem părerea celuilalt într-o manieră clară şi plină de consideraţie.

*

Atunci când căsnicia lui Stan a început să se clatine, el s-a prezentat la şedinţele de terapie împreună cu soţia sa, Pat. Lui Stan îi venea greu să înţeleagă ce anume nu era în ordine; în fond, el făcea tot „ce trebuie". Era un soţ bun şi credincios şi dorea să-şi facă soţia fericită. Muncea din greu, era un om puternic, fără prea multe pretenţii, îşi întreţinea familia şi îi asigura un trai decent. Pat însă era nefericită din cauza lipsei unei comunicări autentice între ei, din cauza senzaţiei că sentimentele îi sunt înăbuşite de Stan şi din cauza deselor ieşiri violente, aparent neprovocate, ale lui Stan.

Situaţia era complicată de faptul că Stan nu ştia cum să-şi exprime dorinţele şi nevoile. Pe parcursul terapiei, a reînvăţat ceea ce aflase în copilărie — că sentimentele sunt un indiciu al nevoilor şi că este de datoria lui să-i facă pe ceilalţi conştienţi de aceste nevoi.

Cei trei P: proiecţia, personalizarea şi jocurile puterii

Iubirea adictivă abundă în negare, un teren fertil pentru „cei trei P", semnele cardinale ale relaţiilor disfunc-

ționale: proiecția, personalizarea și jocurile puterii. În dicționarul Funk & Wagnalls, *proiecția* este definită astfel: „a arunca fie într-un spațiu, fie pe o suprafață, o imagine sau o umbră". Metaforic, definiția descrie cu acuratețe proiecția psihologică. *Proiecția* înseamnă a arunca vina asupra celuilalt sau a percepe o calitate sau o trăsătură în altcineva pe care o negi sau refuzi s-o revendici în propria persoană. În terminologia lui Jung, este vorba de proiectarea umbrei propriului sine asupra celorlalți. *Personalizarea* se referă la situațiile în care ne internalizăm proiecțiile făcute de alții asupra noastră, acceptându-le drept adevăruri despre noi înșine. Ea acoperă și situațiile în care „luăm drept ceva personal" spusele celorlalți, chiar și atunci când nu se proiectează asupra noastră.

Primii pași în acest dans al proiecției, personalizării și jocurilor puterii sunt făcuți în copilărie. Atunci când ceilalți au fost prea slabi, inconștienți sau temători pentru a se elibera de sentimentele lor reprimate, și-au transferat asupra noastră partea întunecată a propriei personalități. Ei au văzut în noi sau ne-au atribuit ceea ce negau în ei înșiși. Și toate acestea s-au petrecut înainte ca noi, copii fiind, să înțelegem despre ce este vorba. Pentru ei, nu eram suficient de perfecți, iubitori și plini de succes. Eram bolnăvicioși, nerecunoscători, răi, nebuni, proști, prea sensibili, prea furioși sau prea seducători. Neputând să ne apărăm sau încercând în mod eronat să rămânem loiali celor pe care îi iubeam, le-am absorbit proiecțiile și, așa cum fac în general copiii, am tras concluzia că: „Probabil că au dreptate".

Al doilea pas în acest dans a avut loc atunci când am personalizat cuvintele și acțiunile care ne-au fost adresate, ceea ce a dus la o inegalitate relațională fundamenta-

lă: am devenim „probleme" și am ajuns victime ale inadvertențelor. Cu această inegalitate a început, pentru noi, lupta nesfârșită de afirmare a puterii și integrității personale.

Jocurile puterii, care vor fi discutate mai în amănunt în capitolul 5, au constituit al treilea pas al dansului. Jocurile puterii sunt comportamente manipulative menite să mențină inegalitatea în cadrul unei relații; ele asigură unei persoane relația de superioritate sau inferioritate față de o altă persoană. Jocurile puterii sunt obiceiuri de inter-relaționare care pot degenera într-un mod de viață. Devenim susceptibili de a ne angaja în jocuri ale puterii dacă în copilărie modelele de roluri de adulți ne-au învățat că puterea și dragostea sunt o monedă de schimb, ceva ce putem câștiga dacă jucăm rolurile ce ne sunt atribuite sau ne comportăm într-un anume fel. Subtile sau nu, plăsmuite conștient sau total inconștient, jocurile puterii sunt în general antagonice și întotdeauna ascunse. În esență, ele sunt scheme prin care urmărim ca celălalt să se poarte, astfel încât să ne procure nouă satisfacție. Treptat, acest model comportamental ne face să uităm cine suntem în realitate. Dansul devine un mod de viață.

Povestea lui Christine ilustrează câteva dintre aceste relații dinamice. În copilărie, cunoscându-și nevoile emoționale — căldură, atenție, afecțiune — ea și le-a cerut în mod direct. Neprimind răspuns, a personalizat această lipsă a răspunsului și, încetul cu încetul, stima de sine s-a erodat. În consecință, ca adult, a așteptat ca ceilalți să îi spună cine este, ce să facă și să nu facă, ce sentimente să exprime și cât de reușită era viața ei. Și, deși era criticată pentru că se comporta ca un om neajutorat, de fapt prietenii și familia susțineau indirect această acceptare

tacită a ei pentru a-și păstra poziția de superioritate și iluzia de putere și dominație asupra ei.

*

Ei bine, iată-mă și aici. Stau. Stau. Stau. Marea întrebare este: Cu ce să încep? Cu începutul, presupun. Am intrat prima oară în terapie atunci când soțul meu a făcut al doilea atac de cord și am reînceput să beau. Deveneam tot mai deprimată și mi-am dat seama că fără un ajutor specializat voi avea probleme. Eram dependentă de băutură și de blocaje. Mă blocasem într-un serviciu de care voiam să scap. Mă blocasem spiritual într-o căsnicie care dura de douăzeci și opt de ani. *Blocaj* înseamnă „a nu crește". După mai multe luni de terapie, în care am aflat multe despre mine și despre dezvoltarea psihologică în general și am învățat să descopăr „adevăruri" personale, am ajuns la un punct de cotitură în relațiile mele. S-a întâmplat printr-o serie de evenimente potențate de terapie: vizita la o prietenă bună și un vis repetat în care se făcea că puteam interpreta clar mesajul unei experiențe de viață.

Vizita la prietena mea Gina s-a transformat într-o confruntare. Ea mi-a vorbit foarte direct. M-a dojenit că nu aveam curajul de a-mi părăsi soțul și de a o vizita, indiferent dacă el era sau nu de acord cu asta. Mi-a spus că nu aveam probabil încredere în mine și că, dacă voiam să o vizitez ca prietenă, ar fi trebuit să o fac, orice s-ar fi întâmplat. Am avut tăria de a sta și a o asculta fără a personaliza atacurile ei sau a-mi proiecta defectele asupra Ginei. Părea dornică să înceapă un joc al puterii cu mine, dar n-am mușcat momeala. În trecut, dacă aș fi fost pusă

într-o asemenea situație, m-aș fi înspăimântat și aș fi trăit toate simptomele specifice dorinței de a o lua la goană — transpirație, bătăi rapide ale inimii, lacrimi. În schimb, am stat și am ascultat-o cu atenție, aproape dornică să aud mai mult și să aflu lucruri noi despre comportamentul meu și modul în care ea îl interpreta. Am verificat în interior informațiile primite pentru a vedea ce anume consideram că era corect și ce nu.

La mai puțin de două zile, am avut un vis intens, pe care îl mai visasem de multe ori și care mă lăsa de fiecare dată terorizată și exasperată. În copilărie, dormisem într-o cameră aflată în spatele tavernei pe care părinții mei o aveau într-o stațiune de pescari. În vis, în camera mea intrau și ieșeau, fără să bată la ușă, oameni de toate vârstele. Erau beți, vorbeau tare și mă înspăimântau. M-am enervat și m-am dus la bar, încercând să îi dau afară. Se apropia ora închiderii și a doua zi trebuia să mă scol devreme ca să merg la școală. În timp ce eram astfel ocupată, sora mea s-a strecurat în dormitor și a început să îmi umble prin haine, căutând ceva cu care să se îmbrace în ziua următoare. Tata și prietenii lui dăduseră tonomatul tare. Fetele cu care mă împrietenisem în vara aceea stăteau la bar și râdeau, beau și se distrau. Indiferent de ce făceam sau spuneam, nimeni nu mă lua în seamă. Când reușeam să dau afară pe câte cineva, imediat intrau și mai mulți în bar. M-am trezit din vis epuizată, neajutorată și frustrată.

Am început să intru într-un fel spirală descendentă care anterior mă aruncase într-o depresie profundă. Mi-am revenit și am decis să încerc ceva ce învățasem în [illegible] de terapie. M-am sculat și mi-am notat visul,

în vis barmanița de noapte și, ca adult, i-am cerut să facă ordine, să-i dea afară pe patroni și să închidă barul. Am intrat apoi în dormitorul micuței Christine și am luat-o în brațe. I-am spus că o iubesc mult și că avea tot dreptul să se fie supărată pentru că oamenii din bar erau beți, răi și sufereau de o boală care îi făcea să se poarte necuviincios. Am asigurat-o că nimeni nu avea să mai dea buzna în camera ei și că vor fi atenționați să bată mai întâi la ușă și apoi să-i ceară voie să intre. Christine avea dreptul la intimitate, la fel ca orice altă persoană. Am rămas cu ea până când s-a oprit din plâns și a adormit.

Am aflat din acest vis că, în copilărie, granițele îmi fuseseră violate în asemenea măsură, încât ajunsesem să cred că nu am niciun fel de drepturi. Chiar și atunci când încercam să mă revolt, nu eram luată în seamă. De mic copil am învățat cum să fac față acestor intruziuni pentru că eram convinsă că nu am cum să le evit. Îmi amintesc că mama îmi spunea: „Nu poți să te porți mai drăguț?" Ideea de a rămâne fată bună chiar și în cele mai neplăcute situații m-a urmărit toată viața. Evitam să iau poziție în momentele în care exista și cea mai mică posibilitate ca cineva să-mi spună „nu". Ceream mereu altcuiva permisiunea înainte de a face ceva. Acest altcineva a fost, la începutul vieții, tatăl meu, apoi soțul, și acum era prietena mea Gina.

În numai trei săptămâni, cu ajutorul a ceea ce învățasem în terapie, am putut să-mi depășesc pasivitatea și starea de blocaj lăsând în urmă visul ce mă făcuse să mă simt neajutorată și speriată.

Am înțeles că, prin cunoaștere și recunoaștere, poți produce schimbări în propria ființă. Atunci când adevărul celor auzite și trăite se sedimentează în sfârșit în ini-

mă, el devine adevărul tău. Și atunci, el vorbește sufletului tău și nimic, în afară de un plus de cunoaștere și recunoaștere, nu îl poate schimba. Acesta este momentul când am putut să-i mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dat tăria de a îndura suferința și a aștepta. Acum, țelul meu este acela de a nu mai căuta permisiunea din partea celorlalți, de a-mi trăi viața potrivit propriilor adevăruri și a mă afirma în fața celorlați prin realizările și experiențele mele și prin ceea ce ofer în relații.

Jocurile de putere

Când iubirea este lipsită de putere, ne îngrijim de ceilalți pe socoteala noastră. Când puterea este lipsită de iubire, îi rănim, jignim și abuzăm pe ceilalți — în cele din urmă, tot pe socoteala noastră.

Loving me, loving you

Puterea

Una dintre trăsăturile cele mai semnificative ale relațiilor excesiv de dependente și nesănătoase este folosirea jocurilor puterii pentru a obține un așa-zis avantaj asupra partenerului. După cum am arătat în capitolul 4, jocurile puterii sunt comportamente manipulative care mențin o poziție de inegalitate în cadrul unei relații. A învăța să recunoști astfel de comportamente înseamnă a face un prim pas în izolarea lui din cadrul relațiilor sau în evitarea intrării în legături bazate pe jocuri ale puterii.

Termenul „putere" are diverse înțelesuri. În contextul căutării iubirii și interdependenței, puterea spre care năzuim izvorăște din stima de sine (potența personală), și nu din controlul exercitat asupra celorlalți.

Mitul care stă la baza jocurilor puterii este următorul: puterea nu ajunge pentru doi; una dintre cele două persoane trebuie să dețină controlul. Mitul este susținut de

credința că oamenii înzestrați cu putere sunt cei care domină și care pot obține tot ceea ce își doresc și tot ce le trebuie. Fără un astfel de control, viața ar fi la fel de nesigură ca o pojghiță de gheață. Și, desigur, toți avem nevoie de certitudini! Competiția pentru acest lucru misterios numit „control" este acerbă, după cum o arată războaiele. Adesea, nici măcar nu știm ce anume vrem să ținem sub control. Mai mult, adepții jocurilor puterii — sau „controlorii", după cum li se spune pe drept cuvânt — se înșală crezând că ceilalți le furnizează sau, dimpotrivă, le răpesc ceva din puterea personală. De unde vine însă această idee?

Începuturile jocurilor de putere

În copilărie, ne-am început lupta pentru putere în jurul vârstei de doi ani, când părinții ne-au spus că am crescut suficient pentru a nu mai fi centrul universului și a putea începe colaborarea cu „cei mari". De la doi ani, am putut să ținem minte, să vorbim și să acționăm într-un mod cooperant din punct de vedere social. Dacă nu cooperam, eram pedepsiți sau respinși. Drept urmare, copiii au la dispoziție trei opțiuni: să se revolte, să se supraadapteze sau să coopereze.

Rebelii spun: „N-o să fac ce vrei tu și n-ai cum să mă obligi" și se luptă să-și impună punctul de vedere. Am văzut cu toții copii care încearcă și, adesea reușesc să-și detroneze părinții, refuzând să-i asculte și făcând crize de isterie.

Supraadaptații provin de multe ori din rândurile copiilor dominați de unul dintre părinți. Au senzația de

pierdere a libertății, dezvoltă resentimente, furie și frică deoarece comportamentul și alegerile le sunt suprimate și nedirecționate. Ca urmare, se adaptează și își reprimă furia.

Pentru acei copii care sunt învățați treptat să coopereze și să admită că ceilalți au propriile nevoi, perioada de creștere poate fi o adevărată plăcere. Pentru ei, împărțirea și cedarea puterii, ca baze ale iubirii sănătoase, devin o parte firească a vieții.

Nu avem de ce să încercăm să ne detronăm părinții, după cum nici ei nu trebuie să ne domine prin ordine, mituiri, amenințări, pretenții și pedepse fizice. Atât părinții, cât și copiii pot fi puternici, fiecare în felul lor, și împărțind între ei puterea, pot clădi punți de comunicare, sprijin și iubire. Aceasta este evoluția normală.

Fiecare copil de doi–trei ani trece prin faza de revoltă. Unii scapă doar cu câteva răni emoționale, deși toți oamenii pe care i-am cunoscut au probleme legate de controlul asupra celorlalți. De multe ori, comportamentul adepților jocurilor de putere își are originea în copilărie. Există multe moduri în care copiii pot fi ajutați să traverseze această etapă dificilă și chiar să fie învățați că puterea nu trebuie neapărat obținută în detrimentul celorlalți.

*

Într-o seară, fiica mea Heidi, atunci în vârstă de trei ani, a intrat în bucătărie. Spălam vasele, gândindu-mă la celelalte treburi casnice care mă așteptau. „Mami, spune-mi o poveste", a zis Heidi, trăgându-mă de fustă. Am privit în jos spre ea și am oftat zărind jucăriile împrăștia-

te pe podea în bucătărie și în camera de zi. M-am gândit: „Ei bine, pot să strâng jucăriile sau să-i spun o poveste; n-am timp pentru amândouă".

Eram gata să-i răspund: „Du-te și strânge-ți jucăriile și pe urmă o să-ți spun o poveste", dar m-am oprit. Mi-am dat seama că ar fi părut un ordin iritat, așa că am spus: „Heidi, am timp pentru un singur lucru: să-ți citesc sau să strâng jucăriile. Hotărăște tu în locul meu".

Îi dădusem ocazia să facă o alegere și Heidi a fost surprinsă. N-avea motive de dezamăgire sau enervare, pentru că opțiunea era a ei. Și a ales: a fugit să-și strângă jucăriile, după care s-a întors pentru singurul lucru pe care aveam timp să-l fac — să-i citesc o poveste. Oferindu-i posibilitatea de a gândi și a alege, am încurajat-o să-și afirme personalitatea.

*

Tranziția de la omnipotența copilăriei la împărțirea puterii pare să se prelungească pe perioada adolescenței și chiar a maturității. Confuzia privitoare la folosirea puterii este evidentă în relațiile adulte nesănătoase și dificile. În cele ce urmează, enumăr câteva dintre jocurile de putere care ne sabotează la maturitate relațiile de iubire.

Douăzeci și trei de jocuri de putere

1. A da sfaturi, dar a nu accepta să primești sfaturi
2. A avea dificultăți în a te adresa celorlalți și a cere sprijin și iubire

3. A da ordine; a pretinde și a aștepta mult de la ceilalți

4. A încerca să plătești cu aceeași monedă sau să diminuezi stima de sine și puterea celorlalți

5. A-i judeca pe ceilalți; a le sabota succesul; a le căuta nod în papură; a-i persecuta și pedepsi

6. A nu ceda; a nu răspunde dorințelor și nevoilor celorlalți

7. A face promisiuni și a nu le respecta; a-i face pe ceilalți să ne acorde încrederea, pentru a o trăda ulterior

8. A-i supraproteja și sufoca pe ceilalți

9. A-i privi pe ceilalți de sus, a te purta condescendent pentru a-i face să se simtă inferiori; a intimida

10. A lua decizii în locul celorlalți; a nu avea încredere în capacitatea de a rezolva probleme a celorlalți

11. A-i pune pe ceilalți în situații fără ieșire

12. A încerca să-i schimbi pe ceilalți (dar a refuza să te schimbi)

13. A-i ataca pe ceilalți atunci când sunt cei mai vulnerabili

14. A afișa o atitudine de antidependență: „Nu am nevoie de tine"

15. A forța; a mitui; a intimida

16. A-ți arăta dezamăgirea sau nemulțumirea, convins că ai dreptate; a purta ranchiună

17. A-i abuza pe ceilalți verbal, emoțional, sexual sau fizic

18. A fi agresiv, considerându-te însă doar hotărât

19. A căuta cu tot dinadinsul să câștigi sau să ai dreptate

20. A nu ceda cu încăpățânare; a nu renunța la propriile păreri

21. A avea dificultăți în a admite că te-ai înșelat sau în a cere iertare
22. A răspunde indirect, evaziv la întrebări
23. A nu renunța, a lua apărarea tuturor comportamentelor de mai sus

Pentru a te simți puternic, este nevoie de dominație și control asupra celorlalți; cei angrenați în jocurile de putere nu sunt dispuși să împartă puterea de teamă să nu fie detronați. O astfel de persoană își spune inconștient: „Mi-e teamă să nu fiu lipsit de putere, așa încât trebuie să preiau controlul ca să devin puternic". Această iluzie pleacă de la credința că o persoană este răspunzătoare de forța personală a alteia, iar aceasta trebuie să o domine pentru a se simți în siguranță și puternică.

În jocurile de putere, inițiatorul lor încearcă să-i mențină pe ceilalți în poziția de victime pentru a putea fi salvați sau persecutați. Astfel de gesturi melodramatice nu definesc însă adevărata putere personală, ci dependența, fiind extrem de nesănătoase. În ultimă instanță, jocurile de putere provoacă nefericire.

Este greu să renunți la jocurile de putere, deoarece ele maschează spaime inconștiente, frecvent reprimate. Ori de câte ori am avut ocazia să explorez sursa primară a nevoii de a-i domina pe alții, am descoperit o experiență traumatică sau o amenințare imaginară care îl făcuse pe clientul meu să interpreteze pierderea controlului drept pierdere de sine, o idee periculoasă și terifiantă. Sau poate clientului i se permisese să-și detroneze părinții și astfel să ajungă la concluzia că: „Sunt mai puternic decât tine și pot să fac ce vreau".

„În plus", mi-a replicat odată un astfel de adept al jocului de putere, „a fi puternic te face să te simți bine, așa că de ce să renunți?" Adepții jocurilor de putere nu înțeleg că pozițiile pe care se situează sunt instabile, nesănătoase și bazate pe premise eronate. Cei care încearcă să-i controleze pe ceilalți evită să-și înfrunte propriile spaime, nesiguranțe și îndoieli, pentru că există întotdeauna o altă persoană „și mai afectată" de care să se ocupe. Rețineți: jocurile puterii se joacă în ambele sensuri, iar victimele caută și ele să obțină avantaje. Cooperând, îl țin pe celălalt aproape și se eschivează de la analizarea propriilor temeri, își mențin viața în limitele predictibilității și dobândesc recunoaștere, stimulare și siguranță. Dar poate că, mai presus de orice, victima își poate valida astfel credința veche potrivit căreia: „Puterea nu îmi aparține"; „Pot obține ceea ce îmi trebuie fără să fac nimic"; „Puterea mă sperie"; „Dacă voi colabora, nu voi păți nimic"; „Dacă sunt puternic, voi fi părăsit"; „Nu sunt destul de important, deștept și puternic pentru a mă impune".

Cum multe dintre aceste jocuri de putere au fost inventate în copilărie pentru a ne apăra de rele, ele sunt adânc înrădăcinate și, în încercarea de a renunța la ele, vom întâmpina multă rezistență.

Cei care se străduiesc să-și mențină poziția de superioritate sunt rareori dispuși să ceară ajutor și nu dau semne că ar dori să se schimbe. Faptul se datorează în mare măsură sentimentului de dominație construită de ei pe iluzii și negare, ca și pe credința că sunt mai buni decât ceilalți. În general, aceste persoane ajung la terapie numai în ultimă instanță sau se schimbă doar confruntate cu o traumă — de exemplu, amenințarea de a

fi părăsit. Chiar și atunci, ele pot urmări în secret redobândirea controlului asupra partenerului. Numai că la acest moment partenerul refuză de obicei să-și prelungească statutul de victimă, este supărat sau intenționează să intre în competiție pentru poziția dominatoare. Ambii vor refuza să renunțe la jocurile de putere până ce nu vor înțelege sentimentele de insecuritate care i-au motivat.

O trăsătură fundamentală a iubirii adictive este prezența jocurilor de putere în care unul dintre parteneri dobândește iluzia controlului asupra celuilalt. Comportamentele manipulative sau dominatoare au menirea de a ține partenerii în relații de inegalitate. Pentru a se simți puternică, o persoană o domină pe cealaltă. Controlorii nu sunt dispuși să-și împartă puterea de teamă de a nu ajunge să fie la rândul lor dominați și evită să se confrunte cu propriile spaime, nesiguranțe și îndoieli ocupându-se de cei „și mai afectați" decât ei. Pentru acești oameni, în lipsa exercitării controlului, viața pare inconsistentă și nesigură. Adepții jocurilor de putere confundă frecvent lipsa de control cu pierderea propriului sine. Această eroare, bazată pe prezumția că puterea este puțină, insuficientă, presupune că o persoană este răspunzătoare de forța personală a altei persoane.

*

Pete, care a căutat ajutor de specialitate pentru depresie și o stimă de sine scăzută, a scris următoarea scrisoare către sine din partea acelei laturi din el dornică să dețină controlul.

„Ai avut dintotdeaua un eu puternic, ai fost mereu autosuficient, și acum te gândești să cedezi toate acestea unei alte persoane, care te va face să pierzi controlul? Doar nu vorbești serios! Am încercat să te protejez în fel și chip. Poate că ai uitat cum am stat mereu alături de tine și nu i-am lăsat pe alții să se apropie. Te-am îndepărtat de toți și te-am ținut sub control total. Ești așa de inteligent; ești mai presus de toți ceilalți. N-ai nevoie de ei; te poți descurca și singur, așa cum ai făcut-o până acum, nu-i așa?

Nu-mi pot închipui de ce ești gata să te recunoști învins sau să ceri ajutor. Poți sta și acum pe locul șoferului. Puternici sunt aceia care dețin controlul, și tu asta îți dorești. Problemele pe care le ai vin de la cei care încearcă să-ți pună bețe în roate. Dă-i la o parte, și o să vezi ce bine va fi!"

*

Pete a făcut o listă cu toate trucurile pe care ar fi putut să le folosească pentru a mă păcăli în ședințele noastre.

1. Să zâmbesc sau să râd când mă simt rănit
2. Să domin conversația
3. Să o determin să-i fie milă de mine
4. Să devin defensiv când ajungem la lucruri delicate
5. Să o conving că alții sunt de vină
6. Să mențin un aer de neseriozitate
7. Să intelectualizez
8. Să dau impresia că sunt flexibil
9. Să supracooperez

10. Să-i găsesc punctele slabe și să le exploatez
11. Să aflu prin ce suferințe a trecut și s-o compătimesc
12. Să încerc să mă implic emoțional
13. Să încerc să o fac să se îndoiască de ea însăși
14. Să pun la îndoială motivele pentru care mă ajută
15. Să mă agăț de orice subiect

Acestea erau trucurile pe care Pete le folosea pentru a-și întări nevoia de a deține controlul. Cu ajutorul terapiei, el a aflat însă că puterea personală nu trebuie obținută pe seama celorlalți; ea vine din interior și nu necesită dobândirea controlului asupra altora. Având încredere în noi, putem renunța la nevoia de putere și control.[1]

Opțiuni

Odată ce am identificat jocurile de putere care ne sabotează relațiile, suntem confruntați cu trei opțiuni.

Prima: putem coopera și răspunde pasiv, ca victimă, acceptând pierderea dreptului asupra propriei puteri și poziția de inferioritate. Este o abordare comodă și familiară, dar nu mai puțin adictivă. Evident, deși mulți îl agreează, acesta nu este un mod de a trăi viața din plin. De obicei, acești oameni sfârșesc prin a împrumuta de la cealaltă persoană implicată sentimentele pe care aceasta încearcă să le evite — rușine, vinovăție, inadvertență și teamă. „M-a copleșit", „M-a lăsat fără putere" și „Farmecele ei m-au cucerit cu totul" sunt iluzii care pleacă de la premisa că puterea personală este o marfă controlată de alții, și nu propria energie vitală.

A doua opțiune: putem încerca să ajungem în poziția de superioritate, dar să cădem în capcana competiției în cadrul unei relații adictive. În acest caz, doi oameni antidependenți se înfruntă pentru poziția dominantă, angajându-se într-o luptă continuă în care fiecare încearcă să îl întreacă pe celălalt prin scheme inventive și jocuri ale puterii. „Îți redau puterea" și „Îmi reafirm puterea" sunt afirmații care subliniază credința că puterea este un obiect aflat sub controlul altora. Din păcate, cele mai multe relații oscilează pe parcursul întregii vieți între opțiunile unu și doi.

Există însă și a treia opțiune, mult mai bună — să răspundem dintr-o poziție afirmativă, recunoscând egalitatea dintre puterile personale: „Amândoi suntem OK și înzestrați cu putere personală. Uneori, comportamentul tău este inacceptabil pentru mine". Din această poziție putem admite că: „M-am purtat ca și cum i-aș fi transferat ei puterea", „M-am purtat de parcă eram proprietatea lui" sau „Ea s-a purtat de parcă ar fi avut putere asupra mea".

Este o manifestare prin care ne cerem în mod conștient dreptul de a avea putere asupra propriei vieți. Atunci când nu mai putem face față vieții din cauza unui atașament bolnăvicios, putem fie să încercăm să schimbăm relația, fie să ne detașăm de ea. Sloganul „Lasă-te în voia lui Dumnezeu" nu sugerează așteptarea pasivă a unei intervenții divine sau negarea puterii personale, ci dimpotrivă, împărțirea puterii și capacitatea de a face tot ce trebuie făcut într-o astfel de situație, pentru a ne continua apoi viața.

Atunci când alegem această opțiune, este important să recunoaștem că jocurile puterii i-au victimizat în ega-

lă măsură pe ambii parteneri și să încercăm să inducem în amândoi un nou sentiment al puterii personale și al demnității.

Mai jos sunt enumerate câteva dintre lucrurile pe care trebuie să le facem atunci când ne decidem să ne retragem din jocurile de putere.

1. Să admitem că jocurile de putere sunt reale
2. Să inventariem jocurile de putere pe care le practicăm cel mai des
3. Să învățăm să identificăm semnele personale: sentimentul de confuzie, de a fi prins într-o capcană, de vinovăție, de stânjeneală, de amenințare, de rivalitate; de îndoială de sine; recursul la riposte sarcastice; adoptarea unei atitudini defensive; proiecția vinovăției; evitarea partenerului; încercarea de a da răspunsuri evazive
4. Să ne examinăm propriile opinii negative care stau la baza jocurilor de putere și să încercăm să le schimbăm
5. Să ne detașăm; să ne inducem ideea că suntem egali

Vom reuși dacă vom asimila procesul intern al conviețuirii cu noi înșine. Dacă vom dobândi încredere în noi, nu vom mai simți nevoia de a „câștiga" pe seama celuilalt.

Țelul: respectul reciproc

Atunci când apare o neînțelegere din cauza comportamentului partenerului care caută să dobândească puterea, cu cât răspundeți mai puțin provocărilor, cu atât mai bine. Tentația de a vă apăra sau de a vă exprima acordul vă va întoarce la comportamentul adictiv. Răspunsurile scurte, monosilabice dacă se poate, vă vor aju-

ta să nu intrați într-o competiție pentru putere. Sau puteți alege următoarea abordare: „Atunci când tu (Acțiune), simt că (Sentiment)". Astfel, vă veți exprima de pe poziții de egalitate în privința puterii personale. Evitați să răspundeți când sunteți nervos sau vă aflați în mijlocul unui conflict; așteptați și alegeți momentul când partenerul este dispus să vă asculte. În cele ce urmează, vă prezint exemplul unui cuplu care reușește să progreseze în stabilirea unei relații mai sănătoase, bazată pe egalitatea puterii personale.

*

Potențial, relația dintre Jennifer și Brad ar fi putut fi una bună. Brad era însă obsedat de rolul de salvator și sfătuitor al multor oameni — rolul celui care încearcă să-i domine pe ceilalți. Era înconjurat de multe „victime" care îi consumau timpul și energia și pe care Jennifer îi considera niște „pierde-vară", și nu prieteni adevărați. Brad se plângea frecvent că aceștia îi mâncau timpul, dar nu putea să-i refuze.

Jennifer se simțea adesea neglijată, dar, de-a lungul anilor, s-a complăcut în tăcere, sperând că lucrurile se vor îndrepta. A nu spune nimic și a te simți rău era un fel de a fi pe care îl învățase din familie. Cum în familia sa nu cunoscuse împărțirea puterii, îi era cu adevărat teamă să-l înfrunte pe Brad și eventual să-l supere și să-l facă să o alunge.

Atunci când, în cele din urmă, și-a găsit curajul să o facă, a făcut-o cu cele mai bune intenții și cu onestitate. I-a spus lui Brad că nu mai este dispusă să-și neglijeze propriile nevoi în favoarea celor ale cunoștințelor. „Când

contramandezi o ieșire a noastră în weekend pentru a ajuta un prieten să se mute, mă simt neimportantă, jignită și furioasă." Jennifer începuse să înțeleagă că purtarea ei urma modelul din copilărie, când se înclina în fața nevoilor celorlalți în detrimentul nevoilor ei, și nu mai voia să continue în același fel.

La început, Brad a ascultat-o plin de înțelegere; mai târziu, a atacat-o verbal, acuzând-o că încearcă să-l manipuleze cu plânsete și să preia controlul asupra relației lor. Pentru a-și recăpăta echilibrul, Brad a început să o critice, să-și ascundă afecțiunea față de ea și să-i țină discursuri despre cum ar trebui sau nu ar trebui să arate relația lor.

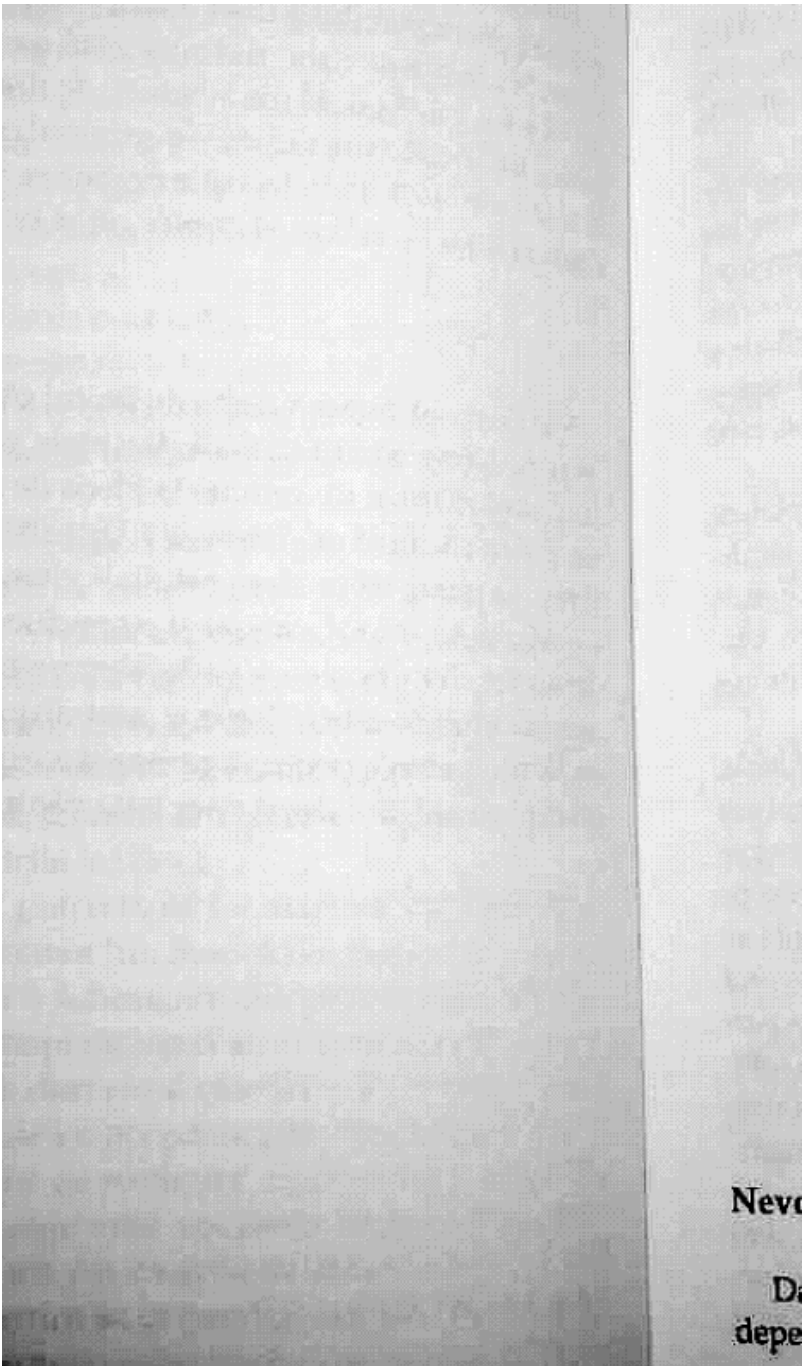
Jennifer știa că poate ceda, că poate să-și susțină în continuare punctul de vedere, afirmându-și personalitatea, sau că poate renunța la căsnicie. Din fericire, a avut suficientă forță pentru a înțelege că, deși comportamentul lui Brad o jignea, acesta se datora fricii lui de a pierde controlul și de a suferi. Hotărâtă să nu mai accepte poziția de victimă, Jennifer și-a păstrat detașarea și nu a luat în serios criticile lui Brad.

La momentul potrivit, ea i-a explicat lui Brad în ce mod o afecta purtarea lui. Știa că nu putea să se aștepte cu adevărat la o schimbare din partea lui și că modificarea unor tipare de viață va fi anevoioasă. I-a dat clar de înțeles că dorește o căsnicie sănătoasă la care ambii să contribuie cu propriile gânduri, sentimente și moduri de acțiune ca parteneri egali și fără teamă de consecințe. Și-a exprimat speranța că puteau atinge acest ideal; dacă nu, nu va avea de ales și va fi nevoită să se gândească serios în ce condiții și dacă voia să păstreze căsnicia.

Din fericire, Brad și Jennifer au ajuns să lucreze împreună pentru stabilirea unei relații mai puternice și mai libere. Nu le-a fost ușor, dar respectul reciproc le-a permis să treacă de la o relație adictivă, de dominație, la una în care fiecare să beneficieze de sprijinul celuilalt — și să se simtă totodată liber. Jocurile de putere s-au redus și le este mai bine — atât ca și cuplu, cât și ca indivizi.

*

Sunt în continuare uimită de faptul că cel mai adesea oamenii ajung să-și satisfacă dorințele și nevoile atunci când sunt dispuși să renunțe la ideea de a deține controlul. Poate că totul se datorează faptului că unul dintre parteneri simte că puterea celuilalt vine din interior, din încrederea în sine și, mișcat și respectuos, se grăbește să dăruiască. Sau poate că ambii descoperă că dominația asupra celuilalt este o iluzie și sunt dispuși să renunțe la ea. Într-o furtună, pentru a rezista și a crește, copacul este cel care se apleacă după cum bate vântul.



Apartenența sănătoasă

Iubiți-vă unul pe altul, dar nu faceți
din iubire o opreliște.
Fie, mai degrabă, o Mare vălurind
între țărmurile sufletelor voastre,
Umpleți-vă unul altuia cupa, dar nu
beți dintr-o singură cupă.
Împărțiți-vă pâinea, dar nu mâncați
din aceeași bucată.
Cântați și dansați și veseliți-vă laolaltă, dar faceți ca fiecare să rămână singur,
Întocmai cum strunele lăutei sunt
singure, în timp ce vibrează în
aceeași armonie.
Dăruiți-vă inimile, fără a le lăsa,
însă, una în paza celeilalte,
Pentru că numai mâna vieții vă poate cuprinde inimile
Și țineți-vă alături, dar nu chiar așa
de aproape,
Căci coloanele templului înălțate-s la
anume distanță,
Iar stejarul și chiparosul nu cresc
unul în umbra celuilalt.

KAHLIL GIBRAN, Profetul[1]

Nevoia de ceilalți

Dacă recunoașteți simptome ale iubirii adictive sau ale dependenței nesănătoase în voi sau în relațiile voastre,

să știți că nu sunteți singurii. În încercarea de a ne elibera de sentimentul de izolare, durere și lipsă de sens a vieții, mulți dintre noi ne trezim adesea prinși în capcana nevoilor.

Avem cu adevărat nevoie de ceilalți. Avem nevoie să iubim și să împărtășim iubirea pentru a crește și a ne împlini. Așa cum arăta Erich Fromm, „Afirmarea propriei vieți, fericiri, creșteri, libertăți își are rădăcinile în capacitatea de a iubi — în atenție, respect, responsabilitate și cunoaștere."[2] Ne vom muta acum atenția de la diagnosticarea elementelor negative ce pot afecta o relație, către simptomele iubirii sănătoase.

Suntem specia cea mai evoluată de pe această planetă și continuăm să evoluăm. Iar în cadrul acestui proces, devenim tot mai conștienți de legătura profundă ce marchează relațiile pe care le stabilim cu ceilalți oameni. Unicitatea fiecărui individ în parte contribuie la alcătuirea marelui întreg care este omenirea.

Dacă ne considerăm sisteme energetice individuale, vedem că avem două opțiuni: să ne inhibăm energia sau să o folosim în mod destructiv sau constructiv. Dragostea însăși poate fi privită drept o formă de energie pe care o putem reprima sau exercita. Oamenii de știință au descoperit atomul și părțile sale componente și încearcă acum să identifice substanța care provoacă aderența particulelor sale. Unii specialiști în fizică susțin că și iubirea este o forță, o putere tangibilă. Potrivit acestei concepții, iubirea este o putere la fel de reală ca electricitatea, un mortar divin care cimentează universul — o forță electromagnetică prin care particulele atomului sunt atrase una spre cealaltă, luând diverse forme. Prin urmare, suntem perfect îndreptățiți să vrem să știm mai

multe despre *cum* iubim, cum distingem între iubirea dependentă, menită să exacerbeze eul și să ne satisfacă nevoile, și dragostea matură, rezultat al unei evoluții în timp.

Caracteristicile iubirii adevărate sunt diametral opuse celor care definesc relațiile adictive. Mai întâi, să le enumerăm.

Caracteristicile apartenenței sănătoase

În general, oamenii implicați în relații sănătoase

1. permit afirmarea individualității
2. trăiesc un sentiment de contopire, dar și de separare față de ceilalți
3. aduc la suprafață ce este mai bun în ei și în ceilalți
4. acceptă ideea sfârșitului unei relații
5. sunt receptivi la nou și la schimbări
6. stimulează dezvoltarea celorlalți
7. sunt capabili de a trăi intimitatea adevărată
8. se simt liberi să ceară deschis ceea ce doresc
9. dăruiesc și primesc în același mod
10. evită să-i domine sau să-i controleze pe ceilalți
11. încurajează autonomia celorlalți
12. își acceptă propriile limite, ca și pe cele ale celorlalți
13. învață să nu caute iubirea necondiționată
14. acceptă și respectă implicarea
15. au o stimă de sine ridicată
16. au încredere în amintirea celor iubiți; le place solitudinea

17. își exprimă sentimentele în mod spontan
18. sunt dornici de apropiere și dispuși să riște să devină vulnerabili
19. iubesc cu detașare
20. își afirmă puterea personală și egalitatea față de sine și ceilalți.

Să analizăm acum fiecare dintre aceste caracteristici.

Permiterea individualității

În iubirea adictivă, ne simțim mistuiți, în timp ce iubirea sănătoasă permite afirmarea individualității. Într-o astfel de relație, partenerii pot evolua, schimbându-se pe parcurs, fără a se simți amenințați. Iar această libertate este posibilă datorită respectului și încrederii reciproce pe care și-o poartă partenerii implicați într-o iubire matură. Ei își acceptă mutual gândurile și sentimentele, fără a și le reprima. Își păstrează calmul trupului și minții atunci când apar divergențe sau conflicte, deoarece acceptă diferențele de opinii și consideră soluționarea neînțelegerilor o parte normală a vieții de zi cu zi. Iubiții nu simt nevoia de a avea grijă de sentimentele celuilalt și sunt suficient de canalizați spre ei înșiși pentru a nu intra în panică atunci când partenerul pare preocupat de altceva.

Contopirea, dar și separarea față de ceilalți

Deși în iubirea matură partenerii își descriu apropierea drept o adevărată contopire, ei continuă să-și păstreze intactă individualitatea și să fie perfect conștienți de ea. Cu alte cuvinte, *ei trăiesc un sentiment de contopire, dar*

și de separare față de celălalt, fără ca acestea să fie contradictorii. Astfel, ei pot simți o stare de euforie care le este refuzată iubiților dependenți, obsedați de relația lor în detrimentul propriei persoane.

Pentru a trăi și stăpâni pe deplin experiența contopirii și separării, stabilirea unor granițe sănătoase este esențială. Închipuiți-vă aceste granițe ca un fel de teacă sau membrană semipermeabilă în jurul vostru, care lasă să intre înăuntru tot ceea ce doriți sau aveți nevoie și elimină restul. Ea vă lasă să respirați! Chiar dacă se trasează o linie clară de demarcație, permeabilitatea permite schimbul de iubire, putere și intuiție. În dezvoltarea granițelor sănătoase, fundamentale sunt cunoașterea propriilor nevoi și limite și împărtășirea acestor cunoștințe într-o manieră plină de considerație față de ceilalți[3].

*

Netty, o clientă a mea, a aflat acest adevăr și s-a eliberat de dependența obsesivă față de soț. A parcurs la început etapa definirii propriei personalități și a delimitării lucrurilor pe care le putea face independent de ceilalți. Odată ce și-a dezvoltat sentimentul individualității, și-a putut împărtăși Eul interior cu soțul ei în modalități complet noi.

Netty apelase la consiliere matrimonială alături de soțul ei, Cliff, cu care era căsătorită de cincisprezece ani și care fusese tratat cu succes pentru dependență de medicamente. După multe ședințe de grup, Netty a declarat că este gata să se retragă și că simțea pentru Cliff o dragoste pe care nu o mai trăise până atunci.

Obsedată de teama de respingere și venită după o lunga perioadă de stimă de sine scăzută, Netty încercase să-l determine pe Cliff să o iubească conform propriilor idealuri despre dragoste și căsătorie. Dorea ca el să compenseze tot ceea ce i se refuzase în copilărie. Cliff nu s-a ridicat însă la înălțimea acestor așteptări. În schimb, a ridicat în fața sa un zid de protecție. Cererile nerealiste ale lui Netty au adâncit prăpastia dintre cei doi. La fel ca în cazul multor persoane care își imaginează că iluziile lor sunt romantice, idealul lui Netty a luat forma unei dependențe sufocante. Pentru Cliff, granițele soției sale erau atât de vagi, încât Netty ajunsese să se autodefinească prin gândurile, sentimentele și gesturile lui. El a recunoscut însă că, înainte de a se trata de abuzul de medicamente, avusese nevoie de dependența lui Netty față de el ca să îl sprijine pe durata bolii. După ce și-a revenit, știind mult mai bine cine era, Cliff simțea repulsie față de dependența lui Netty.

În cadrul terapiei, Netty a aflat că este o persoană completă și că nu avea *nevoie* de soțul ei pentru a se autodefini. A-l dori era însă cu totul altceva — o emoție diferită și mult mai gratificantă. Înțelegerea acestui lucru a eliminat o mare parte din frustrarea, furia și teama ei de a fi respinsă, permițându-i să se relaxeze mental, emoțional și fizic. În condițiile unui stres mai mic, Netty s-a simțit liberă să-și exploreze propriile talente și vise. Treptat, ea a înțeles că prin iubire de sine se pot edifica niște granițe sănătoase care permit manifestarea iubirii față de ceilalți, fără ca aceasta să le afecteze individualitatea. Astfel, Netty și-a dezvoltat propria identitate, iar Cliff a fost invitat să-i împărtășească dra-

gostea. În aceste condiții, cei doi se puteau contopi fără a-și pierde individualitatea. Cliff s-a autorizat să lase garda jos, iar Netty i s-a alăturat de pe poziții de egalitate.

Aducerea la suprafață
a ceea ce este mai bun în noi și în ceilalți

Aici avem de-a face cu un aspect destul de subtil, dar vizibil și minunat, al iubirii mature, care ne conduce spre culmi ale vieții, scoțând la iveală din adâncurile ființei noastre cele mai înalte calități umane: respectul, răbdarea, autodisciplina, implicarea, cooperarea, generozitatea și umilința. Dragostea matură nu este un lucru ușor de obținut, dar, în ultimă instanță, merită orice efort. Dragostea matură este pentru oamenii maturi, iar atingerea acestui scop este o etapă a procesului de maturizare.

Acceptarea ideii sfârșitului unei relații

Sfârșitul unei relații este dureros, dar oamenii maturi au suficient respect de sine și față de parteneri pentru a reacționa corect atunci când iubirea se termină. Ei știu să renunțe la relații sortite eșecului la fel de bine cum știu să depășească o criză în relațiile sănătoase. Și chiar în mijlocul suferinței, sunt convinși că vor iubi din nou. Putem supraviețui durerii, oricât de mare ar fi ea.

Am văzut oameni puternici care au clacat atunci când partenerul i-a înșelat sexual, chiar dacă și ei, la rândul lor, îl trădaseră. Aflând că soția are o relație extraconjugală, un bărbat mi-a mărturisit: „N-am suferit niciodată

atât de mult. Nu știu dacă voi rezista. Ciudat este că, până acum, nici nu mă gândisem vreodată la iubire. O știam pur și simplu acolo, acasă, soția mea, ajutorul meu, cea care îmi creștea copiii. Dumnezeule, mă simt groaznic! Nu vreau să mai trec prin așa ceva niciodată!"

Remarcăm tragedia bărbatului în această ultimă propoziție, care ne arată intenția sa de a se închide pe viitor iubirii. Pentru a nu pierde o astfel de deschidere vitală, cei răniți în dragoste trebuie să depășească tentația naturală de a reacționa cu furie, teamă, gelozie și panică. Avem puterea de a supraviețui durerii și suferinței, de a ierta și a iubi din nou.

Pare dificil, și așa și este. Trebuie să ne folosim latura spirituală pentru a ieși victorioși din confruntarea cu durerea și furia intense, care ne pot distruge. În timp, persoanele mature ajung să accepte realitatea — oricât de dureroasă ar fi — și să-și continue viața. Ele fac față problemelor și suferințelor în cel mai sănătos și mai rațional mod cu putință, chiar dacă le este greu.

Următoarea povestire dovedește un fapt important: *și persoanele necăsătorite sunt valoroase.* Mulți oameni rămân într-o relație profund destructivă pentru a evita durerea despărțirii și teama de eșec. Deși avem responsabilitatea de a trata implicarea într-o relație cu toată seriozitatea și a contribui din toate puterile la însănătoșirea ei, atunci când este cazul, nu trebuie să ne simțim rușinați dacă suntem nevoiți să ne retragem și nu trebuie să încercăm să o menținem cu orice preț. Politicile media curente ne sugerează în prezent obligația de a suporta și continua relații abuzive sau lipsite de sens. Un spot publicitar îndrăzneț merge până la a ne asigura că, recurgând la produsul respectiv, orice problemă de cuplu va fi rezolvată.

În plus, ni se sugerează că nu ar trebui să acceptăm să fim consiliați de o persoană căsătorită de mai multe ori. O astfel de concepție îi blamează public pe cei singuri, despărțiți sau divorțați, încurajând menținerea relațiilor abuzive și chiar violente. În anumite zone ale culturii americane, părinții unici sunt considerați inferiori. (Consecințele acestei viziuni asupra copiilor respectivi ar putea umple o carte întreagă!) Mai importantă în cadrul analizei noastre asupra iubirii sănătoase este însă respingerea în astfel de mesaje a unei experiențe pline de semnificații, cea a autointimității. Prea adesea trecem de la o relație la alta fără a ne opri și a ne acorda răgazul de a ne cerceta pe noi înșine. Trebuie să învățăm să distingem între motivațiile bune și mai puțin bune care ne determină să rămânem într-o relație. Pentru că există diferențe. O persoană sănătoasă știe să se oprească atunci când este cazul și acceptă sfârșitul unei relații. În cele ce urmează, Charlie ne prezintă un capitol din viața sa în care putem sesiza câteva asemenea distincții. Poate că povestea sa îi va ajuta pe cei care au trecut sau vor fi nevoiți să treacă prin astfel de situații.

*

„Eram colegi de serviciu și mergeam la birou cu aceeași mașină. Amândoi trecuserăm prin experiența scurtă și nefericită a unei prime căsnicii: ea cu un alcoolic nedeclarat, eu cu o femeie care considera că sexul se terminase odată cu luna de miere. Într-o duminică ploioasă, am petrecut ceva timp împreună și am sfârșit prin a face dragoste. După patru luni, ne-am căsătorit. Asta s-a petrecut cu douăzeci și șase de ani în urmă.

Dacă e să regret ceva, mărturisesc că mi-e dor de primii noștri ani împreună, de lunile ei de sarcină, de anii când ne-am făcut casă, am plantat livada și grădina. Eu aveam serviciu și întrețineam familia. Ea era casnică, avea grijă de copii, făcea gem de casă și conserve de roșii.

După zece ani de căsnicie, a rămas din nou însărcinată, de data aceasta fără să și-o fi dorit, și a născut al treilea copil. Frustrată de rolul de mamă și dorindu-și satisfacție profesională, a demarat o afacere pe cont propriu. Am încercat să o susțin, dar probabil că nu m-am implicat destul de mult emoțional. În cele din urmă, am descoperit că avea o relație cu un consultant pe care îl cunoscuse prin intermediul afacerilor ei.

N-am avut destul curaj să-i cer socoteală. Ori de câte ori încercam să provoc o discuție referitoare la relația dintre noi, îmi arunca o privire de gheață și plină de furie și dădeam înapoi. M-am prăbușit într-o depresie profundă. Am târât-o după mine la un consilier marital, care mi-a spus că trebuie să lucreze numai cu mine, deoarece ea era prea dificilă. Am încercat să-i urmez sfaturile, dar m-am cufundat și mai mult în depresie. M-am hotărât să-mi pun capăt zilelor. Cu o jumătate de oră înainte de momentul final, ceva s-a întâmplat cu mine: pentru prima dată, am privit adânc în sufletul meu și am găsit profunzimi și forță nebănuite. Dintr-odată, depresia a dispărut. L-am căutat și găsit pe amant și l-am amenințat că îi distrug cariera dacă nu o lasă în pace. M-a ascultat.

Au mai trecut câțiva ani și această forță nou descoperită în mine a început să se manifeste prin capacitatea de a vindeca spiritual. Am studiat cu maeștri spirituali. Mi-am deschis propriul cabinet. M-am pensionat antici-

pat la cincizeci și patru de ani pentru a mă dedica total noii mele pasiuni. La început, soția m-a sprijinit, apoi s-a speriat: biserica noastră nu îmi aproba activitatea. Teama s-a transformat în furie atunci când am refuzat să renunț. L-a montat pe mezinul familiei contra mea și muncii mele.

Am apelat din nou la consiliere maritală, dar am dat peste un terapeut lipsit de experiență, naiv și ineficient.

Furia soției mele se manifesta tot mai intens, pe măsură ce înțelegea că nu mai avea nicio putere asupra mea. A început să-mi ceară tot felul de lucruri extravagante, ca de pildă să o duc în vacanțe scumpe, imposibile cu veniturile familiei. Îmi găsea tot mai multe cusururi. Apoi, ceva s-a întâmplat și am renunțat la pasivitate.

Într-o dimineață, i-am spus că voi întârzia în seara aceea: eram invitat la petrecerea aniversară a unui prieten (pe care nu îl agrea deloc). Mi-a spus că se va culca devreme. M-am întors acasă la 10.30 noaptea și am găsit-o trează. A țipat la mine: „Unde ai stat până la ora asta? N-ai întârziat niciodată așa de mult!" Am înțeles că îmi întindea o cursă și că totul era un pretext ca să-și verse nervii pe mine. În acea noapte, am visat că mă legase și mă castra. M-am trezit speriat.

În secret, am făcut aranjamente să mă mut la un prieten. Apoi am avut o discuție cu soția mea: i-am spus că sufletul meu era pe moarte din cauza acestei relații și că vreau să ne despărțim câteva săptămâni pentru a-mi da seama dacă vreau să continui. După câteva zile, a scos 5.000 de dolari dintr-un cont pe care neglijasem să-l închid, și-a închiriat un apartament de lux și a înaintat actele de divorț.

Iată-mă, așadar, la cincizeci și opt de ani, pe cale de a divorța, cu o situație financiară precară, dar mai liniștit decât am fost vreodată în viață. Sunt înconjurat de prieteni grijulii, care mă ajută. Trăiesc fiecare zi ca pe o experiență inedită și fiecare clipă mi se pare nouă și frumoasă".

Receptivitatea la nou și la schimbări

Viața înseamnă schimbări continue; totuși mulți dintre noi ne agățăm de locuri și persoane familiare, deși în străfundul ființei tânjim după împlinirea ca indivizi și în cadrul relațiilor de iubire. Receptivitatea la schimbare prezintă riscuri și poate duce chiar și la despărțiri, dar fără ea relațiile își pierd vigoarea.

Adesea, unul dintre parteneri își continuă drumul pe o spirală ascendentă, în timp ce celălalt se cramponează cu încăpățânare de lucruri cunoscute și aparent sigure. Uneori, o astfel de situație poate crea probleme.

*

Grant și Barbara s-au cunoscut și s-au îndrăgostit pe când erau amândoi studenți la filosofie. Erau plini de entuziasmul descoperirii și împărtășirii unor idei și experiențe noi. După ce s-au căsătorit, viața lor s-a schimbat treptat — apoi, deodată, totul a părut că stă pe loc. Grant avea serviciu, iar Barbara era casnică. Stilul lor de trai, cu tente burgheze, specific clasei de mijloc, atât de diferit de idealurile studenției, implica o viață socială activă și căutarea succesului financiar și material. Grant și-a luat în serios rolul de cap de familie, funcționar loial și con-

sumator, în timp ce Barbara îl secunda cu fidelitate și îl sprijinea în carieră.

Erau căsătoriți de circa doisprezece ani, când plictisul și neliniștea au intervenit în relația lor. Apropiindu-se de vârsta de mijloc, Barbara s-a înscris la cursuri postuniversitare pentru doctoranzi, implicându-se în experiențe noi și entuziasmându-se în fața unor idei novatoare. Era dornică să comunice aceste emoții și descoperiri, dar, spre surprinderea ei, Grant nu s-a arătat interesat, mai mult, a încercat să-i minimalizeze activitatea didactică. Speriată, Barbara a renunțat la aceste discuții. Între timp, Grant s-a angajat în aventuri extraconjugale și a început să bea peste măsură. De acum, era clar pentru amândoi că se îndepărtaseră unul de celălalt. Relația lor era lipsită de căldură și emoție. La acest moment, dându-și seama de pericolul care plana asupra căsniciei lor, cei doi au apelat la consiliere maritală.

Inițial, Grant și Barbara au dat vina pe dificultățile de comunicare, dar curând au înțeles că problemele lor erau mult mai complexe. Ambii își neglijaseră creșterea individuală în favoarea unei vieți mondene intense și competiției pentru statut social și succes în afaceri; din acest motiv, stagnaseră din punct de vedere spiritual. Amândoi aveau senzația acută, deși vagă, că le lipsește ceva. Drept urmare, încercaseră să umple acest gol: Barbara își redescoperise entuziasmată latura creativă, în timp ce Grant căuta frustrat stimularea și excitația în relații extraconjugale și băutură. Datorită terapiei, Grant și Barbara au aflat că, fără receptivitatea la nou și la schimbare, o relație ajunge să semene cu un trup neexersat, care își pierde flexibilitatea și puterea, slăbind treptat și pierind în cele din urmă.

Stimularea dezvoltării celorlalți

Persoanele mature nu numai că recunosc necesitatea schimbării, ele știu că iubirea adevărată stimulează și încurajează dezvoltarea partenerului și, în paralel, a altor relații importante, fără ca acest fapt să dea naștere gelozie.

Recent, am stat de vorbă cu cel mai bun prieten bărbat al meu. Am discutat despre modul în care relația noastră ar fi fost afectată dacă am fi devenit iubiți. Am căzut de acord că acolo unde intervine sexul, alte prietenii vitale pot adesea genera sentimente de gelozie. Deși uneori există prea puține motive raționale care să o justifice, gelozia este o forță imensă în alcătuirea emoțională și biologică a omului. Ea își are rădăcinile în biologia umană — probabil un rezultat al tendinței naturale spre procreație și protecție — dar poate fi la fel de bine învățată. Gelozia este o emoție normală, dar dacă o lăsăm să ne domine, ne putem bloca propria creștere, ca și pe cea a partenerului.

Dezvoltarea personală nu se oprește la vârsta de optsprezece ani; ea continuă toată viața. La jumătatea vieții, trebuie să facem o alegere: stagnarea sau descoperirea de sine care ne poate regenera dezvoltarea. Este o etapă care pentru mulți oameni se traduce prin senzația de derută și neîncredere în sine. Și, cum mulți se tem de schimbare, optează pentru stagnarea intelectuală și emoțională, care le afectează și celelalte relații. În *The Bridge Across Forever*, Richard Bach remarca: „Starea de plictis... nu se instalează pentru că cei doi sunt fizic împreună, ci pentru că sunt separați mental și spiritual".[4]

Experiența unei intimități adevărate

Îndrăgostiții maturi, neîmpovărați de spaimele și inhibițiile copilăriei, pot trăi relații de intimitate reală, intensă. Teama de riscurile iubirii inhibă intimitatea; încrederea și dorința de asumare a riscurilor o încurajează. Aparent, există o contradicție în iubirea adevărată: persoanele autosuficiente și independente sunt mai capabile de a iubi profund și cu tandrețe. Cum iubirea lor nu este obsesivă sau dependentă, aceste persoane devin interdependente, completându-și partenerii.

Cu alte cuvinte, cei liberi ca indivizi sunt liberi și să iubească. Poate părea un paradox, dar numai la prima vedere. Intimitatea se naște numai într-o atmosferă de încredere. În copilărie, suntem dispuși să avem încredere în noi înșine, în ceilalți, și în viață în general. Copilul din noi se reflectă în capacitatea de a iubi intim. Pentru a ne încredința altuia, avem nevoie de *siguranță, deschidere, acceptare și congruență.*

Ori de câte ori una dintre aceste calități ale încrederii lipsește, simțim, pe drept cuvânt, că nu ne putem baza pe celălalt. Intuiția noastră reacționează prompt și ne sare în apărare. Persoana implicată într-o relație de iubire sănătoasă poate conta pe prezența celuilalt, se simte în siguranță și acceptată, se poate deschide către gânduri, sentimente și diferențe și poate experimenta consistența în celălalt. *Congruența* înseamnă consistența vorbelor și acțiunilor. Când vorbele și acțiunile sunt inconsistente, recunoașterea acestui fapt le poate face congruente. A spune „Te iubesc" și a nu exprima acest sentiment este o dovadă de incongruență. „Te iubesc, dar nu știu cum să-mi exprim iubirea" înseamnă recu-

noașterea incongruenței și revenirea, în acest mod, la starea de congruență.

*

Aparținându-și unul altuia într-un mod sănătos, partenerii cooperează în crearea unei ambianțe de încredere, respect și siguranță care stă la baza intimității reale. Relațiile care ne permit să ne manifestăm așa cum suntem stimulează apropierea și dezvoltarea post-conflict. Simțindu-ne liberi să fim imperfecți, ne asumăm riscuri care, paradoxal, încurajează trecerea spre perfecțiune. Și astfel crește probabilitatea păstrării unei relații și învățării lecțiilor pe care ni le oferă iubirea.

Intimitatea devine profundă atunci când este însoțită de încrederea deplină. Penny era temătoare din fire și evita contactele cu oamenii. Ori de câte ori se retrăsese dintr-o relație, neavând încredere în cineva, i se spusese că ea era de vină. I-am dat lista caracteristicilor încrederii și i-am cerut să distingă care anume dintre aceste elemente lipseau la cunoscuții săi. Așa a înțeles că, în multe cazuri, neîncrederea sa era cât se poate de justificată. Pe măsură ce a căpătat încredere în propriile percepții și în ea însăși, Penny a început să-și asume riscurile iubirii intime. Și-a dat seama că poate face o diferență între oamenii pe care se putea baza și cei pe care nu putea conta și că nimeni nu este perfect, dar că oamenii sănătoși sunt cei dispuși să-și mărturisească incongruențele, devenind astfel credibili și demni de a fi iubiți.

Libertatea de a cere deschis ceea ce ne dorim

Iubirea adevărată înseamnă libertatea de a cere și a primi, dar și capacitatea de a accepta refuzul. Subliniez încă o dată importanța capitală a onestității într-o relație și a puterii de a spune „nu" atunci când simțim că este riscazul. De fapt, nici nu ne putem încrede în acel „da" rostit de partener până ce acesta nu ne-a dovedit mai întâi că poate spune „nu".

Atunci când analizez modul în care un client cu o istorie de dependență a asimilat conținutul ședințelor de terapie și îmi pun problema oportunității întreruperii lor, un element important pe care îl iau în calcul este capacitatea acestuia de a se adresa celorlalți, de a le cere deschis ajutorul și a-l primi cu aceeași onestitate. La fel de vitală este însă și renunțarea la cerințe nerealiste.

*

Am în terapie multe cupluri în care partenerii se așteaptă ca celălalt să-i citească gândurile și îi aud adesea spunându-și: „Trăiești cu mine de atâta timp. Ar trebui să știi ce-mi doresc!" Este o greșeală. Uneori, partenerul știe ce vrem; alteori ne „citește" corect gândurile sau pur și simplu le ghicește. Dar cel mai bine este să vorbești deschis despre sentimentele și nevoile tale. Cei mai mulți oameni nu știu să citească gândurile celorlalți și nici măcar dragostea nu ne poate face clarvăzători!

Cu ajutorul terapiei, Joan, o femeie timidă și liniștită de treizeci și cinci de ani, a realizat multe lucruri. A învățat să discute deschis despre sentimentele ei și să-i ceară direct iubitului ei, Clark, ceea ce își dorea, în loc să aș-

tepte ca el să ghicească acest lucru. Într-o zi, Joan a venit la mine tristă și supărată. „Am făcut tot ce mi-ați spus. Voiam ceva din partea lui Clark și i-am cerut cât se poate de drăguț și clar acest lucru. Știți ce mi-a răspuns? Nu. M-a refuzat!".

Joan procedase corect, dar făcuse o greșeală comună: crezuse că, dacă avea să solicite ceea ce își dorea așa cum trebuie, va căpăta acel lucru. De multe ori obținem ceea ce ne-am propus cerând în mod direct, dar este important să ne adresăm persoanei potrivite la momentul potrivit, și chiar și atunci să nu scăpăm din vedere posibilitatea de a fi refuzați. Este ceea ce Joan nu făcuse.

Sunt frecvente situațiile în care apar probleme atunci când oamenii *se așteaptă* ca dorințele și nevoile să le fie îndeplinite. Dorințele și nevoile sunt lucruri firești, dar a te aștepta sau a cere ca ele să se împlinească poate duce la dezamăgiri. Dragostea sănătoasă înseamnă și să fim dispuși să renunțăm, nu la partener, ci la așteptări. Pentru a ne face acceptați de către ceilalți, trebuie în primul rând să ne acceptăm pe noi înșine.

Adesea, ne așteptăm ca ceilalți să ne împlinească idealul nostru cu privire la exprimarea iubirii. Într-o relație, se întâmplă însă frecvent ca unuia dintre parteneri să îi placă să facă tot felul de comisioane, în timp ce celălalt, mai sentimental, să prefere să ofere flori, felicitări sau cadouri. Dacă ambii sunt suficient de receptivi și maturi, vor înțelege că a dărui este un lucru personal, unic, și vor accepta diferențele în modul de exprimare a dragostei. Adevărații îndrăgostiți apreciază — ba chiar savurează — aceste diferențe.

A dărui și a primi în același mod

În iubirea non-egocentrică, a dărui și a primi sunt trăite în mod similar. Plăcerea de a dărui ceva persoanei dragi este la fel de intensă ca aceea resimțită atunci când primești. Dacă saltul minunat de la dependență la iubirea mai liberă a fost făcut, putem dărui mai ușor și fără a aștepta ceva în schimb. Unii dăruiesc pentru a face plăcere și pretind, la rândul lor, același lucru. Iar atunci când nu îl obțin, se supără și îi auzim exclamând: „La naiba! Am dat, și am tot dat, și degeaba!"

Adeseori, supărarea și frustrarea marchează un moment crucial pentru cel care dăruiește pentru a primi ceva în schimb. El poate renunța la atitudinea egoistă pentru a deveni mai cinstit față de partener. Soțul unei cliente m-a sunat ca să-mi spună: „Știți, nu știu ce să cred despre terapia asta. Soția m-a cam pus la zid. Este mereu supărată pe mine și refuză să facă ce îi cer." I-am răspuns: „Este o fază trecătoare; în timp, veți înțelege".

După câteva săptămâni, m-a sunat din nou. Mi-a spus: „Ați avut dreptate. Și-a revenit". De fapt, soția, care dăruia pentru a primi ceva în schimb, nu își „revenise", ci se schimbase fundamental. Învățase să dăruiască și să îi facă plăcere soțului nu pentru a căpăta, la rândul ei, ceva, ci pentru că îl iubea și descoperise bucuria de a dărui. Supărarea și frustarea resimțite din cauza eșecului aplicării modelului „a dărui pentru a primi" fuseseră o fază firească, dar una în care relația din cadrul multor cupluri începe să se clatine. A dărui din toată inima este o experiență profundă, care ne încurajează să fim la fel de darnici nu numai în relația de cuplu, dar și față de alții.

Evitarea încercărilor de a-i schimba sau controla pe ceilalți

În iubirea matură, ne acceptăm și îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt. Îndrăgostiții nu încearcă să se domine reciproc, ceea ce nu înseamnă că agreează tot ceea ce fac ei sau partenerul, ci că sunt capabili să privească totul cu suficientă detașare. Cu alte cuvinte, și cele mai frumoase povești de iubire se bazează tot pe realism.

Deși pare simplu la prima vedere, unul dintre cele mai dificile aspecte ale iubirii este acceptarea de sine și a celuilalt așa cum este. În relații, și în viață, în general, avem parte de multe opțiuni. Dacă alegem să fim alături de cineva, luându-l așa cum este el, atunci putem vorbi de o iubire adevărată. Încercarea de a-l schimba este un simptom al iubirii adictive. Și, așa cum v-o pot confirma toți cei care au trecut prin aceasta, tentativa este sortită eșecului. În iubirea sănătoasă, suntem dispuși să cedăm. Când atingem un nivel mai înalt de conștientizare, ne simțim neînțeleși de către cei aflați la un nivel inferior din simplul motiv că acestora le lipsește experiența. Un copil de cinci ani știe ce înseamnă să ai trei ani, dar nu și viceversa. Iubirea adictivă este un soi de mecanism care trage și împinge. Iubirea sănătoasă înseamnă înțelegerea celuilalt.

Încurajarea autonomiei celorlalți

Fromm remarcă: „Pasul cel mai important este să înveți să fii singur cu tine însuți fără a citi, a asculta radioul, a fuma sau a bea... Iar aceasta este o premisă a capa-

cității de a iubi". Iubirea matură apare atunci când înțelegem că suntem fundamental singuri, că nevoile noastre nu mai sunt aceleași ca în copilărie, că posedăm în noi înșine acele calități care ne asigură integritatea individuală. În relațiile sănătoase, ambii parteneri se respectă pe sine și au o senzație de bine. Ei au încredere în ei înșiși și în ceilalți; pe o scară de la zero la zece, ei se situează cel mai sus — se iubesc pe ei înșiși necondiționat și fără a se simți vinovați. Cred că avem cu toții în noi ceea ce ne trebuie pentru a ne iubi și respecta într-un asemenea grad.

Acceptarea propriilor limite și pe cele ale celorlalți

Iubirea adevărată implică evaluarea realistă a propriilor limite. Este important să ne ajustăm credințele la realitate și nu să deformăm realitatea pentru a se potrivi cu ceea ce noi vrem să credem. Poate părea ciudat faptul că, pentru a crește, trebuie să ne acceptăm limitele. Iubirea sănătoasă poate însă rezolva problemele *în cadrul* acestor limite.

Ce se întâmplă însă atunci când o persoană se dezvoltă și partenerul stagnează? Poate să funcționeze relația? Răspunsul meu este da și nu. Relațiile eșuează când unul dintre parteneri refuză să accepte limitele celuilalt, fie ele reale sau imaginare. În astfel de situații, faptul de a trage și a împinge, precum și jocurile de putere prevalează asupra bucuriei și iubirii. Pe de altă parte, relațiile de succes sunt acelea în care cei doi își acceptă propriile limite și pe cele ale partenerului. Îmi amintesc de un cuplu care insista inițial asupra necesității ca fiecare dintre ei să se schimbe. Cu timpul, cei doi au învățat să aprecieze unicitatea celuilalt și să caute să-și satisfacă anumite dorin-

ţe şi nevoi în afara cuplului. Ea a început să urmeze cursuri de autoajutorare şi să se intereseze de probleme legate de metafizică, în timp ce el a continuat să îşi găsească împlinirea în lumea afacerilor şi în munca sa. Au ajuns să-şi dedice timpul petrecut împreună împărtăşirii diferenţelor şi similarităţilor dintre ei.

Renunţarea la căutarea iubirii necondiţionate

Cuvântul-cheie este aici *căutare*. Când suntem implicaţi într-o relaţie matură, nu mai „tânjim" după iubirea necondiţionată. O astfel de dragoste ne este absolut necesară doar în primele optsprezece luni de viaţă. După aceea, ea nu ne mai trebuie pentru că *noi suntem* iubirea necondiţionată. Ea este o stare care vine din interiorul nostru, şi nu viceversa. Paradoxal, atunci când nu mai căutăm iubirea necondiţionată, suntem adesea surprinşi să găsim un partener dispus să ne-o acorde. Poate că atunci când ne privim pe noi înşine drept iubire necondiţionată, emanăm o siguranţă care îi atrage pe ceilalţi să ne împărtăşească iubirea.

Acceptarea şi respectul faţă de implicare

Dacă eu fac ce trebuie şi tu faci ce trebuie,
Dar nu ne ridicăm la înălţimea aşteptărilor noastre,
Atunci noi doi am putea supravieţui, dar nu şi lumea noastră.
Tu eşti tu, şi eu sunt eu; împreună, dar nu întâmplător
Dacă ne vom da mâna, vom vedea cât suntem de frumoşi.
Dacă nu, nimeni nu ne poate ajuta.

CLAUDE STEINER[5]

În iubirea adictivă, implicarea este adesea percepută drept „pierdere a propriului sine". În cea matură, se în-

tâmplă contrariul: crește stima de sine, iar implicarea este privită drept o expansiune a Eului în care, depășindu-ne autogratificarea narcisică, împărtășim, ne dăruim și ne sacrificăm pentru cei dragi. Implicarea înseamnă acceptarea fără rezerve a importanței și valorii celuilalt, spre deosebire de iubirea adictivă, în care implicarea servește drept pretext pentru comportamente care rănesc, de genul: „Am dreptul la sex, iar tu ești nevasta mea". Implicându-ne, ne ocupăm în mod autentic de binele partenerului și luăm în considerare modul în care acțiunile noastre pot afecta relația cu el. Ne asumăm ideea că autonomia nu se traduce întotdeauna prin „a face ce vrei când vrei", ci prin asumarea responsabilă a unei vieți în care să ne rănim cât mai puțin pe noi înșine și pe ceilalți. Autonomia include granițe și limite, iar îndrăgostiții maturi își definesc mutual granițele relației pentru a-și spori implicarea. Implicarea transcende temerile și este expresia celor mai profunde valori umane.

Multe dintre problemele de cuplu își au rădăcinile în experiența nefericită a unuia dintre parteneri, datorată în principal trădării în dragoste. Astfel de trădări pot fi vindecate printr-o nouă implicare. Angajamentul nu se ia față de o persoană, și nici nu urmărește obținerea unor rezultate. El nu oferă garanții, ci înseamnă mai degrabă „Sunt implicat în procesul de a fi cu tine și de a scoate la iveală tot ce este mai bun din mine. Voi face ceea ce depinde de mine pentru a păstra această relație, chiar dacă, în timp, ea va evolua". În prezent, ne confruntăm cu o cantitate uriașă de informații, noutăți, schimbări; a privi implicarea drept un proces ne permite să evoluăm în cadrul unei relații potrivit cerințelor epocii postmoderne. Iubirea nu este o instituție, ci un proces viu care prezin-

tă toate caracteristicile vieții: vitalitate, schimbare, însuflețire, vigoare, mișcare, evoluție, energie și putere inerentă. Implicându-ne în procesul de schimbare și evoluție al iubirii, devenim mai capabili să-l primim pe celălalt în viața noastră.[6]

Stima de sine ridicată

Cât de mult vă iubiți? Într-o relație de iubire matură, partenerii au o stimă de sine și o stare de bine ridicate. Ei se iubesc pe sine fără a simți nevoia de a demonstra acest lucru celuilalt. În iubirea adictivă, stima de sine depinde de multe ori de răspunsul partenerului. În relațiile sănătoase, avem încredere în noi înșine, iar stima de sine nu este afectată de dezaprobarea celuilalt sau de neînțelegerile dintre noi.

Îmi amintesc de o relație în care partenerul mi-a cerut să îl ridic pe un piedestal: „Am nevoie să fiu venerat pentru a avea o impresie bună despre mine însumi". I-am răspuns foarte clar: „A te ridica pe un piedestal ar fi o minciună. Suntem egali și n-am s-o fac. Este bine să dorim să ne afirmăm, dar nu ne putem dărui unul altuia stima de sine care ne lipsește." Relația s-a sfârșit și prietenul meu a continuat să caute o femeie dispusă să îl aduleze.

Mai există și situația în care alții vă ridică pe un piedestal și sunteți tentați să rămâneți acolo pentru a privi totul de sus. Atenție însă, este un loc plin de pericole, căci orice suiș este urmat, inevitabil, de coborâș! În dragostea matură nu-și au locul Eurile exacerbate. Există o definiție a umilinței drept acceptarea blândă a sinelui. Îndrăgostiții maturi par să exprime de minune această încredere atât de calmă în sine și în ceilalți.

Încrederea în amintirea celor iubiți și acceptarea solitudinii

Un simptom important al iubirii adevărate este încrederea pe care o avem, în absența celui drag, față de amintirea lui, ca și plăcerea solitudinii. Deși ne-am dori să fim cu partenerul nostru absent, știm că acesta va reveni. Între timp, ne sunt de ajuns amintirile comune plăcute. Iubirea matură presupune faptul că cei implicați au primit în copilărie suficiente răspunsuri la nevoile lor pentru a-și discerne cu ușurință nevoile și a cere să le fie împlinite. Asemenea oameni norocoși sunt conștienți că au dreptul să fie iubiți; ei sunt deschiși la iubire, încrezători și nepretențioși.

Este ca și cum, despărțiți fiind, partenerii și-ar spune: „Ceea ce simt pentru tine acum, când nu suntem împreună, nu seamănă cu nimic din ceea ce am trăit până acum. Vreau să fiu cu tine, să mă gândesc la tine și să-ți simt prezența. Am încredere în legătura noastră spirituală. Nu simt neliniște și dor, dar aștept cu nerăbdare să ne revedem. Probabil că și tu ai aceeași încredere în noi doi."

Nu vreau să par naivă. Mulți dintre noi am cunoscut trădarea în dragoste și am luptat din greu pentru a ne reveni și a ne recăpăta încrederea. Aceasta este probabil cea mai mare provocare pe care ne-o poate oferi iubirea.

Exprimarea spontană a sentimentelor

În cadrul relațiilor de iubire adictive, partenerii reiau la nesfârșit scene melodramatice care îi fac să retrăiască sentimente negative precum confuzia, furia, vinovăția sau rușinea, numite de specialiștii în teoria scenariului de viață

sentimente „racket": ele se substituie acelor trăiri pe care nu am avut voie să le exprimăm în copilărie. Atunci când unui copil îi este rușine să-și arate supărarea, el o înlocuiește adesea cu tristețea sau exaltarea. Nu ne putem împiedica să simțim; sentimentele sunt răspunsuri electrochimice ale corpului și trebuie exprimate într-o formă sau alta. În relațiile sănătoase, îndrăgostiții își exprimă spontan trăirile față de ceea ce se întâmplă în realitatea înconjurătoare. Acestea sunt sentimente „reactive". Ele au sens într-o anume situație și motivează acțiunea.[7] Dacă un tigru intră în cameră, simt teamă și rămân nemișcat sau o iau la fugă. Sunt furios când văd un copil abuzat și îmi manifest dezacordul. Sunt trist când pierd pe cineva drag și sufăr pentru această pierdere. Mă bucur de succesele copiilor mei și le sărbătorim împreună. Sentimentele se exprimă și nu se reprimă deoarece, odată exprimate, ele nu vor răbufni în momente nepotrivite. Frustrarea și furia acumulată vor ieși cândva la suprafață — să fiți siguri de aceasta!

Un cuplu în care ambii parteneri erau la a doua căsătorie a inclus în contractul prenupțial promisiunea discutării deschise a celor mai neînsemnate probleme. De cele mai multe ori, simptomele apariției unor probleme se manifestă prin senzația de disconfort. Ce doi știau din experiența anterioară că neexprimarea acestor sentimente putea duce la acting out, resentimente sau închidere în sine. Mulți avem tendința de a repeta scene dramatice din trecutul nostru, dar iubirea sănătoasă ne trage de mânecă: putem crea altfel de sfârșituri — și mult mai bune! Sentimentele acționează ca indicii care ne arată că este cazul să identificăm și să rezolvăm diferențele de opinii, iar exprimarea lor într-o manieră adecvată contribuie la starea noastră de bine.

Dorința de apropiere și riscul vulnerabilității

Când suntem implicați într-o relație sănătoasă, ne simțim conectați la viață și la întreaga omenire. Știm în cine să avem și să nu avem încredere și suntem dispuși să descoperim lucruri noi. În relațiile mature, putem face față dezamăgirilor și suferinței. Într-o relație de iubire sănătoasă, ne putem depăși credințele și prejudecățile care ne-au ținut închiși în noi înșine și în permanentă defensivă. Suntem dornici să trăim de unii singuri viața din plin. Știm că sentimentul apartenenței îmbracă diverse forme și că poate exista și în alte moduri decât o primă relație.

După cum mi-a mărturisit cândva un client, „Acum că știu că pot supraviețui durerii și pierderii și am cunoscut bucuria de a fi deschis, am ales să trăiesc cinstit față de mine și să-mi asum riscul altor relații. Dacă această deschidere a mea este prea mult pentru alții, asta e! O să-mi continui viața, conștient că există mulți alții dornici să împărtășească această deschidere cu mine. Nu pot să fiu altfel de cum sunt. Cu toții avem dreptul de a prefera o persoană alteia și de a câștiga timp alegând-o pe cea potrivită. Nu este nicio problemă dacă cineva nu mă dorește și preferă o altă persoană. Sunt mulți alții cu care pot stabili legături strânse!"

Iubirea manifestată cu detașare

Maturizându-ne, devenim conștienți de faptul că îi putem asculta pe ceilalți, îndrăgi și răspunde dorințelor lor, dar nu putem „repara" sau îndepărta sentimentele lor negative. Prin urmare, a iubi cu detașare este un indiciu de iubire sănătoasă. Este ca și cum am spune: „Îmi

pasă de ceea ce simți și sunt alături de tine", dar nu „Lasă-mă să iau asupra mea durerea ta".

*

Lea și John s-au prezentat la ședințele de terapie atunci când Lea s-a confruntat cu o depresie puternică. Soțul ei se simțea vinovat. „Se pare că nu pot s-o scot din starea asta, deși am încercat totul", mi-a spus el. „Cum să mă simt bine când ea este atât de deprimată?" În secret, John se considera un ratat ca bărbat și ca soț. Pentru el, bărbații erau eroi și salvatori ai femeilor nefericite.

Ambii au descoperit prin terapie că Lea purta răspunderea propriei depresii. John se putea arăta înțelegător și solidar, dar nu avea cum să depășească o stare de spirit care nu îi aparținea. De fapt, depresia soției i s-ar fi părut mai puțin gravă dacă nu s-ar fi simțit răspunzător pentru ea. John a fost ușurat când a înțeles acest lucru, iar Lea s-a simțit mai puțin vinovată atunci când John a renunțat să se mai blameze pentru starea ei. Astfel, a devenit mai deschisă la analizarea cauzelor reale ale depresiei, în timp ce John, mai puțin anxios, i-a putut oferi mai mult sprijin. Lăsând trecutul în urmă, ei au dat un nou imbold relației lor, care a câștigat în forță și în caracter.

Afirmarea egalității și a puterii personale față de sine și de ceilalți

Adevărații îndrăgostiți recunosc egalitatea dintre ei și nu se lasă antrenați în jocuri psihologice și în lupta pentru supremație. Competiția sănătoasă le permite să se

dezvolte individual fără a încerca să exercite controlul asupra celuilalt. Iar confruntarea oprește durerea, nu o provoacă. Atunci când doi oameni sunt mulțumiți și liberi ca indivizi, crește probabilitatea ca relația lor de iubire să fie satisfăcătoare și liberă.

Împărțirea puterii

În relațiile de iubire sănătoase, puterea este împărțită. Eliberați de sub povara negării, recunoaștem atracția puternică a jocurilor de putere și ne canalizăm în mod conștient eforturile spre împărțirea puterii. Proiectarea propriilor defecte asupra celorlalți este înlocuită de posibilitatea de a duce o viață autentică și plină de pasiune. Înlocuim personalizarea comportamentelor celorlalți cu limite clare, care ne asigură protecția și ne definesc individualitatea. Atunci suntem capabili de a-i asculta pe ceilalți fără a ne asuma manevrele prin care ei încearcă să arunce vina asupra noastră și fără a încerca să-i reducem la tăcere sau să-i eliminăm din viața noastră. Ne afirmăm ferm așa cum suntem, iar creativitatea noastră tânjește să fie recunoscută ca atare. Nu ne mai ascundem calitățile și talentele; dimpotrivă, le etalăm în moduri care ne dau putere și ne vindecă pentru a ne continua relațiile.

Astfel, nu mai privim puterea drept o monedă de schimb, ci drept o sursă nesfârșită de energie. Ea devine propria noastră vitalitate, vigoare, pasiune și intensitate, care ne impune o perspectivă în permanentă mișcare asupra vieții. Este afirmarea unui crez: „Sunt aici, cu tine, în calitate de egalul tău emoțional și spiritual. Sunt oglinda ta, iar tu ești oglinda mea".

Spre deosebire de jocurile de putere, care ne lasă un gust amar, împărțirea durerii ne „ilumineaza". Suntem mai veseli, avem inima mai ușoară, ne simțim în largul nostru, iar relațiile noastre câștigă în consistență. Pe măsură ce renunțăm la iluzia separării și căutăm vindecarea, iubirea se întrepătrunde cu puterea.

Tranziția de la omnipotența copilăriei la împărțirea puterii pare o luptă fără sfârșit. Și totuși, prin practică, putem ajunge să împărțim puterea cu ceilalți, dobândind, și noi, și ei, mai multă forță.

Iată o listă de comportamente specifice împărțirii puterii, care întăresc relațiile de iubire sănătoase:

- A te simți liber să-ți afirmi credințele, valorile și opiniile și a te face ascultat și respectat
- A fi liber să-ți exprimi nevoile, dorințele și sentimentele și să ceri sprijin și iubire
- A fi liber de prejudecăți și așteptări egocentrice
- A coopera pentru a stimula exercitarea puterii de către ceilalți într-un mod pozitiv
- A recunoaște inteligența, cunoștințele și alte calități ale celorlalți, fără a fi gelos pe talentele lor
- A fi dispus să ieși din carapacea Eului adânc pentru a interacționa cu ceilalți, a dărui și a primi
- A-ți exprima puterea personală într-un mod ferm și consistent — a fi demn de încredere; a-ți respecta promisiunile
- A-ți exprima atașamentul și sprijinul emoțional fără a-i sufoca pe ceilalți; a înțelege că a fi alături de ei este suficient
- A accepta compromisurile, egalitatea dintre parteneri și posibilitatea ca fiecare să preia, pe rând, conducerea

• A rezolva problemele și a lua deciziile de comun acord, după examinarea tuturor detaliilor și stabilirea celei mai eficiente strategii

• A-ți asuma și împărtăși greșelile fără a te simți vinovat; a accepta sugestii și a propune modalități de corectare a erorilor

• A răspunde direct și limpede oricăror întrebări și solicitări

• A acționa în sensul păstrării relației de egalitate cu partenerul și al unei poziții mutual benefice; a nu accepta statutul de superioritate sau inferioritate

• A-i accepta pe ceilalți așa cum sunt, a-i respecta fără a renunța la afirmarea dezacordului față de ei, atunci când este cazul

• A le arăta celorlalți sensibilitate și respect, mai ales atunci când ei sunt vulnerabili

• A avea un sentiment puternic al identității și a recunoaște nevoia de a împărtăși propriul sine cu ceilalți

• A asculta, a discuta, a propune și a învăța, mai curând decât a spune, a mitui sau a amenința

• A-ți exprima furia și dezamăgirea fără a te aștepta la schimbări — a renunța

• A acționa cu fermitate și respect pentru a pune capăt abuzurilor verbale, emoționale sau fizice

• A fi asertiv, nu pasiv sau agresiv

• A participa la luarea deciziilor și a suporta consecințele

• A fi dispus să cedezi sau să aștepți; a accepta faptul că nu obții întotdeauna ceea ce îți dorești

• A-ți afirma în mod clar punctul de vedere și apoi a renunța cu respect față de ceilalți și cu speranța că rezultatul va fi pozitiv.[8]

În concluzie, îndrăgostiții maturi își asumă nevoia de iubire și riscurile vulnerabilității. Ei au trecut prin experiența singurătății și cunosc bucuria de a fi în comuniune cu celălalt. Sunt conștienți că nu mai au nevoie de ceilalți pentru a supraviețui, așa cum s-a întâmplat în copilărie; știu că viața este uneori grea și nedreaptă, dar întotdeauna frumoasă.

Atunci când scriu sau vorbesc despre iubirea sănătoasă, îmi dau seama că îmi sunt necesare mai puține cuvinte decât atunci când analizez iubirea adictivă. Și nu este de mirare! Iubirea adevărată face parte din ființa ta. Ea este pură, simplă, emană dinlăuntrul meu — dintr-un loc pe care nu-l pot defini cu precizie, dar în care inima pare să se întrepătrundă cu fiecare fibră din corp. Este propria noastră creație, dorința noastră de a merge înainte, chiar și atunci când ne oprim sau o împărtășim cu ceilalți.

Ați cunoscut experiența iubirii. Ori de câte ori o veți retrăi, nu uitați să vă spuneți: „Iată! Aceasta este iubirea! Este iubirea adevărată! Am trăit-o și o voi retrăi din nou!"

Eu sunt! și tu ești! și dragostea;
Este tot ceea ce contează!
RICHARD BACH, The Bridge Across Forever[9]

III
SPERANȚE DE VIITOR

De la adicție la iubire

Cea mai înaltă formă de expresie a civilizației umane nu este arta, ci tandrețea supremă pe care oamenii sunt suficient de puternici pentru a o simți și a o demonstra unul față de celălalt.

NORMAN COUSINS, Human Options[1]

„Ce este REAL?" întrebă într-o zi Iepurele, pe când stăteau, unul lângă altul, lângă paravanul ce despărțea odaia copiilor, înainte ca Nina să intre pentru a face curat. „Înseamnă ca ceva să zumzăie înăuntrul tău și să ai o coadă care iese în afară?"

„Real nu înseamnă din ce ești făcut", îi răspunse Calul cel Costeliv. „Este ceva ce ți se întâmplă. Atunci când un copil te iubește de mult timp, nu doar ca jucărie, ci te iubește ÎN CHIP REAL, atunci devii Real."

„Doare?", întrebă Iepurașul.

„Uneori", răspunse Calul cel Costeliv, căci el nu mințea niciodată. „Atunci când ești REAL, nu-ți pasă dacă te doare."

„Și cum se întâmplă? Dintr-odată, ca și cum ai întoarce ceasul ca să-l pui să sune, sau încetul cu încetul?"

„Nu se întâmplă dintr-odată", spuse Calul cel Costeliv. „Devii în timp. Și tocmai de aceea asta nu li se întâmplă oamenilor care renunță ușor sau sunt răutăcioși sau de care trebuie să te ferești. De obicei, până să ajungi să fii Real, ți-a căzut mai tot părul, ochii ți-au ieșit din orbite, tremuri din toate încheieturile și ești dărâmat. Toate astea nu contează însă deloc; odată ce ești Real, nu poți fi urât, decât pentru oamenii care nu înțeleg nimic."

„Presupun că tu ești Real", zise Iepurașul. Și imediat îi păru rău: Calul cel Costeliv ar fi putut fi mult prea sensibil. Însă Calul îi zâmbi.

„Unchiul Băiatului m-a făcut să fiu Real", spuse el. „Asta s-a petrecut acum mulți ani, dar odată ce ești real, nu ai cum să redevii nereal. Este un lucru care ține pentru totdeauna."

MARGERY WILLIAMS, The Velveteen Rabbit[2]

După experiența îngrozitoare ca prizonier la Auschwitz, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Viktor Frankl a dezvoltat o școală de psihiatrie existențială. El relatează o revelație avută în cele mai cumplite momente petrecute în lagărul de exterminare nazist: „Am văzut adevărul cântat de poeți și proclamat de atâția gânditori drept înțelepciunea supremă. Adevărul că iubirea este țelul cel mai înalt la care omenirea poate aspira. Mântuirea omului vine prin și din iubire. Înțeleg cum un om care nu mai are nimic pe lume mai poate simți fericirea... în contemplarea celui drag... Iubirea este mult mai mult decât persoana fizică a celui drag. Ea își găsește semnificația cea mai profundă în ființa sa spirituală, în Eul său lăuntric."[3]

Dependența de prezența celuilalt nu înseamnă iubire, după cum adevărata iubire nu este nici pe departe adicție. Dragostea și adicția sunt două entități distincte care se aseamănă și pot fi confundate. Scopul nostru este trecerea de la iubirea adictivă la adevăratul sentiment al apartenenței, pentru că astfel vom putea trăi la modul cel mai profund experiența Eului lăuntric descrisă de Frankl.

Ieșirea din adicție

Ce trebuie să faceți atunci când descoperiți că vă aflați într-o relație adictivă?

În primul rând, nu uitați că elemente adictive se regăsesc în majoritatea relațiilor. În copilărie, niciunuia dintre noi nu i-au fost satisfăcute toate nevoile. A greși este omenesc, și părinții noștri sunt și ei oameni. Atunci când îi învinovățim sau cerem altora să compenseze ceea ce nu am obținut în copilărie, preluăm eșecurile părinților ca slăbiciuni ale noastre.

În al doilea rând, nu scăpați din vedere că, la un anumit nivel, iubirea adictivă este percepută ca un element crucial al supraviețuirii și, prin urmare, renunțarea la ea este dificilă.

În al treilea rând, trebuie să știți că motivațiile psihologice ale adicției sunt la fel de unice pentru fiecare individ ca și amprentele sale digitale. Sunteți singurul în măsură să discerneți la ce vă folosesc și ce anume vă împiedică să mergeți mai departe. Dacă nu sunteți capabil să renunțați la o relație nesănătoasă sau dacă treceți de la o relație adictivă la alta, atunci este cazul să cereți sfatul unui specialist.

În al patrulea rând, încercați să deveniți intimi cu voi înșivă. Numai atunci când ne percepem pe noi înșine în integritatea noastră ca indivizi, vom fi gata să stabilim legături de iubire sănătoase. Autonomia și cunoașterea de sine pot fi elemente-cheie pe drumul către iubire și libertate.

În al cincilea rând, țineți cont de aspectul procesual al trecerii de la adicție la iubire. Ați devenit dependent străbătând un anumit drum, dar la fel de adevărat este și că există o cale de ieșire, că există speranță. Înțelegând diferențele dintre iubirea adictivă și adevăratul sentiment al apartenenței, ca și rigorile acestui proces, veți învăța să vă acceptați pe voi înșivă și pe ceilalți; astfel, vă veți spori simțitor șansele de a vă împlini prin iubire.

Ieșirea din adicție și intrarea în iubirea sănătoasă: procesul

Am trecut prin experiența foarte dureroasă a divorțului în anul 1980. Până atunci, relația fusese cea mai importantă din viața mea și nu îmi putusem închipui că se va sfârși vreodată. Din ceea ce am trăit ulterior în viața personală și din ședințele de terapie ale clienților mei am ajuns la niște concluzii ferme cu privire la procesul de intrare și ieșire din astfel de relații, cu etape bine definite. Am parcurs faze distincte și, pe măsură ce mi le clarificam, schimbările au devenit mai puțin dureroase, mai acceptabile — și chiar binevenite. Mi-a fost mai ușor să identific motivele, bune sau rele, pentru care o persoană păstra sau renunța la o relație de iubire. Și știind aceste lucruri, am început să înțeleg tot mai bine ce trebuie fă-

cut și când. Cunoscând procesul, m-am simțit ușurată și pregătită pentru a întâmpina cu optimism etapa următoare. Conștientizarea și acceptarea ideii de proces a devenit necesară pentru derularea lui până ca capăt. Faptul că o persoană se află într-o relație sau în afara ei, nu mai conta: importantă era implicarea sa în acest proces.

Terapia mea cu cupluri aflate în dificultate s-a schimbat. Recomandările mele legate de ieșirea din relații adictive și intrarea în legături sănătoase veneau de-acum „din interior". Am constatat cât de inutile s-au dovedit încercările de a transforma o relație fără a modifica opiniile și credințele partenerilor. În timpul ședințelor de terapie, mi se cerea să arbitrez luptele pentru putere ale celor doi. Nu înaintam deloc și mă simțeam fără vlagă; devenisem o adevărată victimă.

Învățasem din propria mea dependență nesănătoasă că târâsem anumiți oameni în viața mea și că mă comportasem previzibil. Îmi examinasem teama de singurătate, de a avea dorințe, de apropiere. Am înțeles că eram singura responsabilă de propria mea schimbare. Adusesem în viața mea oameni și situații care se potriveau cu persoana care eram la acel moment. Și, deși considerasem uneori comportamentul celorlalți inacceptabil, m-am întrebat ce parte din mine avusese nevoie să treacă prin asemenea suferințe și de ce. Pe măsură ce m-am schimbat, am ales să aduc în viața mea oameni mai sănătoși și relații mai sănătoase.

Am început să lucrez mai eficient și să înțeleg rolul jucat de parteneri în cadrul cuplului. Am difuzat jocurile de putere dintre cei doi, cerându-le să-și urmeze drumul singuri pentru o vreme, pentru a descoperi cine sunt și în ce măsură neînțelegerile dintre ei îi afectau psihologic

Unii s-au supărat: insistau că problema nu venea de la ei, ci din relația de cuplu sau din altă parte. Aceia care au riscat această călătorie interioară și au continuat procesul au aflat că elementul-cheie în iubire este libertatea lăuntrică.

În modelul prezentat mai sus există șapte etape în drumul de la adicție la iubire.

1. Negarea
2. Disconfortul
3. Confruntarea
4. Separarea psihologică
5. Siguranța de sine
6. Apartenență
7. Încercarea de a comunica

Negarea

Este o etapă în care relația pare deseori normală. Uneori, după ce suntem victimele abuzurilor emoționale, spirituale sau fizice considerabile sau ale dezinteresului partenerului, alegem să negăm sau raționalizăm acest comportament. Sau avem o înclinație înnăscută spre dependența față de persoane care ne pot răni. Într-o relație nouă, dincolo de euforia pasiunii, se pot întrezări semne ale pericolului. Relația urmează un tipar bine definit. Dăruirea este adesea motivată de așteptările celorlalți sau percepută ca o pierdere; teama de intimitatea reală ia forme melodramatice care produc o exaltare ce se substituie apropierii autentice. Sunt prezente multe — dacă nu toate — caracteristicile iubirii adictive, însă ignorate sau negate. Cuvântul de ordine pentru această etapă este *reprimarea*.

Iată câteva maxime comune care caracterizează etapa:

„Toate cuplurile trec prin așa ceva".
„Este mai bună o relație proastă decât niciuna".
„Ne-am jurat credință la bine și la rău".
„Așa e viața".
„Să luăm întotdeauna ce e mai bun în oameni".
„Nu este dracul așa de negru".

Îndrăgostiții dependenți se tem de adevărul despre ei înșiși. În această etapă, se întâmplă uneori ca doar lipsa de informații să mențină cuplul. Dar, odată dobândită informația corectă, unul sau ambii parteneri vor începe să se desprindă din relația adictivă.

Din păcate, multe cupluri rămân la această fază, convinse că mai mult nu se poate. Sau, dacă nu se îngroapă în ea, revin la negare atunci când se confruntă cu dificultățile procesului de însănătoșire a relației.

Disconfortul

În această etapă, unul sau ambii parteneri devin conștienți că ceva lipsește. O voce interioară îi avertizează:

„Ceea ce am nu e de ajuns".
„Ceva nu e în regulă".
„Ce se întâmplă cu mine? Ar trebui să fiu mai fericit".
„Oare el/ea mă mai iubește? Oare eu o/îl mai iubesc?"
„Asta e tot? Sunt plictisit".
„Mă simt sufocat; trebuie să ies din această relație".

În prima etapă, ne suprimăm problemele și încercăm să ne adaptăm relației; în a doua, *agitația* face imposibilă reprimarea. Agitația se datorează blocării energiei care are nevoie să se exprime în intimitatea și creativitatea refuzate iubirii adictive. În acest moment, apare provocarea identificării și rezolvării problemei.

Deoarece în această fază relațiile rămân primordial adictive, cei mai mulți oameni caută soluții și liniștea în afara lor sau a relației, în alcool, mâncare, legături extraconjugale, muncă, exerciții fizice, religie, jocuri de noroc și alte asemenea ocupații potențial obsesive. Deși produc inițial alinare, ele nu ne pot satisface năzuințele, transformându-se într-o nouă tentativă greșit orientată și eșuată de a dobândi stimă de sine, de a da un sens vieții sau de a masca o durere pe care o percepem, fără a o putea încă defini cu claritate.

Persoana în cauză poate deveni conștientă de emoții și comportamente recurente, ca și de persistența unor sentimente neplăcute. În general, cu teamă în suflet și simțindu-se vinovată, ea va începe să caute o cale de ieșire din relația adictivă. La acest moment, nereușind să-și definească problema, se va confrunta cu frustrarea, confuzia, depresia și anxietatea. De multe ori, unul sau ambii parteneri revin la prima etapă, resemnați și dornici să se elibereze de sentimentul de teamă și vinovăție.

Confruntarea

Dorința noastră de a crește ca indivizi este firească. La un moment dat, în viață, un anumit eveniment ne zgâlțâie și ne trezește, fiind acum capabili să vedem „boala" dependenței noastre nesănătoase. Acest eveniment ma-

jor poate fi o depresie, o despărțire, o carte, tratamentul în cazul unei dependențe, spectrul morții, o boală, o schimbare importantă în viață, o discuție cu un prieten sau înțelepciunea dobândită prin experiență. Brusc, unul sau ambii parteneri sunt dornici să înfrunte problemele de cuplu. Totuși, cum relația a rămas la stadiul adictiv, ei tind să încerce să se schimbe unul pe celălalt pentru a reechilibra balanța. Atunci când unul dintre parteneri amenință cu despărțirea, simptomele alarmante se amplifică. La fel și confruntările melodramatice: acuzațiile și negările furioase curg dintr-o parte în alta, mascând teama. Ambii încearcă să domine situația prin tentative ce iau forma unor amenințări, abuzuri fizice sau supraadaptări făcute în efortul de a-l imobiliza pe celălalt. De ambele părți, au loc retractări și spiritele se încing; pot apărea îmbrânceli la modul literal sau figurat.

În acest punct, unele cupluri revin la etapele anterioare, în timp ce altele se decid să divorțeze sau să ceară ajutorul unor specialiști. Dacă apelează la terapie, multe o fac pentru a cere consilierului să-l schimbe pe partener sau să se ocupe de problemele din cadrul relației, de natură sexuală sau legate de lipsa comunicării. Recomandările psihologice lumești despre cum să faci sex, cum să comunici sau să-ți impui punctul de vedere nu dau însă rezultate. Ele nu țin cont de faptul că la mijloc există motivații psihologice mai complexe decât cele legate de problemele din cadrul relației și că aceste dificultăți trebuie percepute și asumate de către ambii parteneri.

În multe situații, cei doi pot trăi în secret sentimente dureroase de eșec, vină sau disperare pe care le reprimă mânioși, dând vina pe alții sau pe altceva. Această etapă se caracterizează prin cuvântul *criză*. Ea implică o inter-

acțiune intensă — poate chiar în exces — care este atât de negativă, încât nu face decât să complice problemele. Este perioada în care pot apărea abuzuri domestice, sinucideri, violențe, boli și alte asemenea manifestări.

Decizia de despărțire sau divorț luată în această etapă nu poate fi decât una nefericită. Fără a fi ajuns la cunoașterea de sine, partenerii pot re-crea relații similare sau își pot reprima sentimentele de iubire. Unii persistă ani în șir în furie și suferință. Pentru a ne însănătoși cu adevărat, trebuie să ne continuăm viața, să trecem la o nouă etapă.

Separarea psihologică

Dacă partenerii sunt suficient de receptivi și implicați în relație, unul sau ambii vor accede la această etapă crucială, dificilă și de lungă durată.

Separarea psihologică este absolut necesară în trecerea de la dependența obsesivă la relațiile mature, sănătoase. În această fază, suntem dispuși să renunțăm la așteptările potrivit cărora o relație este menită să răspundă tuturor temerilor și nevoilor noastre. Suntem dornici să pornim în acea călătorie interioară de descoperire a sinelui și înfruntare a miturilor, a iluziilor și a promisiunilor făcute nouă înșine, care au contribuit din plin la starea de iubire adictivă în care ne-am aflat. Descoperindu-ne singuri sau cu ajutorul terapiei, învățăm să punem și să răspundem unor întrebări de genul:

„Cine sunt?"
„Cum am ajuns aici?"
„Ce mi-am promis când eram mai tânăr?"

„De ce mi-e teamă?"

„De ce mă înspăimântă despărțirea?"

„De ce mă tem de apropiere?"

„La ce false încercări am recurs pentru a mă elibera de temeri?"

„Ce cred despre femei/bărbați? iubire? putere?"

Separarea psihologică implică necesitatea distanțării emoționale pentru o vreme; de aceea, în această perioadă dificilă, indivizii par egocentrici și incapabili de a-și exprima iubirea față de partener. *Totul este însă numai temporar.* Intimitatea cu sine însuși este importantă pe parcursul acestei etape caracterizate de *distanțare* sau *detașare.*

Uneori are loc și o despărțire fizică, deși aceasta nu este necesară dacă cei doi își acordă reciproc libertatea de a parcurge etapa fără a provoca tensiuni suplimentare. Putem accepta mai ușor distanțarea dacă înțelegem că scopul ei este dezvoltarea capacității de a iubi, iar acceptarea acestei detașări ca parte a procesului de vindecare ne eliberează de sentimentul de vinovăție.

Până când indivizii nu înțeleg cine sunt, nu se acceptă pe sine așa cum sunt și nu își vor fi vindecat rănile și analizat propriile temeri, din punct de vedere psihologic, ei nu au cum să devină liberi să iubească. Între timp, este important ca atașamentul față de relație să fie afirmat, dând timp partenerului sau cuplului să ajungă la o înțelegere clară a propriei persoane, care să permită o abordare a legăturii dintr-o perspectivă nouă, mai sănătoasă. În cazul celor neimplicați într-o relație, parcurgerea acestei etape este importantă pentru stabilirea în viitor a unor relații de iubire sănătoase. Trebuie să învățăm mai întâi să fim proprii părinți și copii pentru a avea relații bune cu ceilalți.

Rețeaua de sprijin sănătoasă — familia, prietenii, grupurile de sprijin — pot contribui la acest proces de căutare și schimbare de sine. Cum etapa presupune o îndepărtare între parteneri, perioada este foarte dificilă. Stresul poate înrăutăți lucrurile și ajutorul din afară devine necesar. Mulți oameni revin în această etapă la obiceiurile vechi, familiare, deoarece descoperirea sinelui poate fi uneori înfricoșătoare. Dacă partenerii vor face apel la forțele lor interioare — la compasiune, răbdare, toleranță, acceptare și detașare înțelegătoare — vor reuși.

Siguranța de sine

În această etapă, indivizii au răspuns deja întrebării: „Cine sunt?" Printr-un proces îndelungat și uneori anevoios, ei au dobândit sentimentul propriei identități, stima de sine și conștiința că „Sunt suficient de sigur". Își cunosc nevoile și dorințele, pot discerne între ceea ce este important și mai puțin important. Și-au descoperit temerile și credințele negative care le creaseră probleme în relațiile de iubire, de care s-au vindecat sau pe care le-au transformat. Este vital să fie alocat timpul necesar *integrării* acestor schimbări radicale în viața și personalitatea individului. Am citit undeva că asimilarea unei schimbări în sistemul nervos durează șase luni.[4] Dorința nestăvilită de a obține rezultate imediate nu-și are locul în cadrul acestui proces.

Indivizii încep acum să pună preț pe talentele și interesele lor, pe potențialul lor creativ și pe năzuințele lor. Ei își descoperă capacitatea de detașare sănătoasă, de intimitate și iubire. Se simt bine singuri și își găsesc liniștea interioară. Pentru unii, aceasta pare să semnifice că

ei s-au maturizat și au acceptat realitatea. Ei par să fi înțeles că viața constă din experiențe și lecții noi, care oferă opțiuni multiple. Faptul că viața implică alegeri, acțiuni și asumarea consecințelor nu li se mai pare atât de înfricoșător.

Nu rareori, în această etapă, apar fenomene de rezistență care ne pun la încercare sinceritatea demersului. Ne punem întrebări de genul: „Ești sigur că vrei să te schimbi?", „Cum poți să știi că va fi mai bine?", „Dacă oamenii nu te vor mai plăcea?" Uneori, pentru a le răspunde, recurgem la vechile comportamente și trecem printr-un fel de recădere, dar, de obicei, ne dăm repede seama că nu mai putem reveni la ceea ce a fost. Ne-am schimbat. În unele cazuri, un copil de zece ani se comportă ca unul de doi; aceasta nu înseamnă că vrea să rămână la vârsta de doi ani.

Odată dobândită această încredere în sine, este momentul să ne evaluăm relația din noua perspectivă pentru a decide dacă să o continuăm sau nu. Dacă un individ a trecut deja prin experiența abandonării unei relații sau a fost părăsit, va căpăta acum încredere în șansa de a iubi din nou. Surprinzător, ne putem simți chiar recunoscători pentru lecția dureroasă pe care am fost nevoiți să o învățăm.

Apartenență

Indivizii ajunși în această etapă și-au câștigat o nouă libertate și au descoperit alte modalități de a iubi matur. Au aflat că sentimentul de apartenență nu se rezumă la relația de iubire cu partenerul și poate cuprinde și familia, prietenii sau grupul de sprijin. El vine din credința

interioară că „Aparţin cu toată fiinţa mea şi acest fapt dă sens vieţii mele".

Dacă terapia de cuplu continuă, ea se va concentra acum pe „noi", partenerii fiind pregătiţi să asimileze esenţa celuilalt şi să experimenteze intimitatea la un nivel mai înalt. Deşi îşi percep unicitatea şi înţeleg diferenţele dintre ei, cei doi ştiu că această nouă apropiere le permite manifestarea ca entităţi distincte şi că relaţia lor completează şi coexistă cu libertatea individuală. Dăruirea se produce spontan, pe fondul unor legături emoţionale şi spirituale. Implicarea se caracterizează nu numai prin dorinţa de a dărui celuilalt, ci şi prin aceea de fi de ajutor fără a cere ceva în schimb. Se conturează o realitate nouă, în care sunt acceptate greşelile, eşecurile şi dezamăgirile. Relaţia se bazează pe egalitate, iar jocurile de putere devin tot mai rare. Cele trei entităţi ale oricărei relaţii — „eu", „tu" şi „noi" — pot coexista acum în pace.

Încercarea de a comunica

În această etapă, indivizii trec de la concentrarea asupra propriei persoane şi relaţiei lor la trăiri şi gesturi de dăruire mai generale. Mulţumiţi de ei înşişi şi de ceilalţi, ei posedă acum mai multă energie creatoare, vitalitate fizică şi putere spirituală pentru a dărui şi a răspunde. Cum nu mai depind de relaţii ca unică sursă care să le prodea sens vieţii, se simt liberi să caute înţelesuri noi. Problemele prin care au trecut le-au oferit oportunităţi pentru a fi mai mult decât au fost şi a explora şi trăi mai intens. O relaţie de iubire matură este o trambulină pentru redescătuşarea energiilor şi intereselor noastre în lume. Relaţiile de iubire primare sunt combustibilul care aprinde

fiului și ne lansează în lume pentru a face ceea ce contează cu adevărat — a ne împărtăși unicitatea cu viața. Nu trebuie însă să fii îndrăgostit pentru a te simți energic și plin de viață. Iubirea crește de la relația exclusivistă la dragostea universală, cea care ne întărește credința că iubirea pune cu adevărat lumea în mișcare. Imaginați-vă cum ar arăta lumea dacă am fi liberi să ne împărtășim iubirea și puterea!

Etapele unu, doi și trei conțin elemente ale iubirii adictive. A pune capăt unei relații în acest stadiu, fără a conștientiza acest adevăr, ar fi o dovadă de dependență în sine care ne-ar condamna să purtăm veșnic cicatricele relației adictive. Etapele patru și cinci reflectă perioada de independență. Sunt faze ale „Eului" care par adesea narcisice. Sunt momentele în care învățăm ceea ce ar fi trebuit să descoperim încă de la sfârșitul adolescenței și începutul tinereții: autonomia, spontaneitatea și deschiderea către intimitate. Etapele șase și șapte prezintă caracteristicile apartenenței sănătoase: interdependența care alternează cu dependența sănătoasă. Parcurgerea celor șapte etape nu este întotdeauna un proces ușor. Într-o zi putem fi în etapa șase, pentru a ne trezi a doua zi din nou la etapa doi. Pe măsură ce urcăm această scară, petrecem mai mult timp pe treptele de sus. Nu uitați că este posibil ca, într-o relație, un partener să rămână la o etapă inferioară, în timp ce celălalt să se apropie de nivelul șapte. Ne găsim acolo unde suntem pregătiți să fim. Cei aflați mai departe trebuie să manifeste mai multă răbdare. Terapia de cuplu, o adevărată bătălie în primele trei etape, se simplifică simțitor în etapa șase, după ce partenerii și-au făcut temele individuale la nivelurile patru și

cinci. După aceasta, apar înțelegerea și deschiderea față de explorarea unor modalități noi de a fi împreună. Pentru a complica și mai mult lucrurile, din punct de vedere holistic, ne putem afla simultan în toate cele șapte etape. Pe tot acest parcurs, avem în noi potențialul de a accede la fiecare dintre etape. Așadar, alegerile pe care le facem în cadrul relațiilor de iubire sunt importante. Dobândind cunoaștere și experiență, devenim mai înțelepți.

De la adicție la iubirea sănătoasă

Vă prezint în continuare povestea lui Carly și a lui Dave, un cuplu de trezeci și ceva de ani care a trecut cu succes de la o relație adictivă la una mai sănătoasă și mai matură. Asistarea la acest proces a fost pentru mine, ca terapeut, educativă și interesantă. În unele momente, relația părea total compromisă, iar terapia inutilă. În această încercare, Carly și Dave au cunoscut clipe de durere și izolare profunde, dar și-au păstrat încrederea în șansa schimbării, ca și dorința de a consacra timpul și energia necesare salvării căsniciei lor.

*

Carly și David au fost mai întâi nevoiți să renunțe temporar la relația lor pentru a descoperi cine erau ei ca indivizi. Numai după aceea s-au regăsit și s-au ales din nou unul pe celălalt — nu din nevoie, ci pentru că între timp își conturaseră noi sentimente de iubire, respect și dorință. Acum, ei trăiesc o poveste de dragoste incitantă, plină de tandrețe, în care fiecare și-a dezvoltat capa-

citatea de rezolvare a conflictelor. Observându-i pe cei doi, m-am convins și mai mult că multe căsnicii potențial reușite sfârșesc prematur din cauza acelor elemente adictive care distrug relația. Uneori, iubirea trebuie să se maturizeze.

Povestea lui Carly

Pe parcursul a patru ani, ne-am mutat de trei ori, de fiecare dată la peste 1.000 de kilometri. De două ori am făcut-o pentru ca Dave să avanseze în carieră. Mi s-a cerut mereu opinia, dar am acționat mai mult din teamă și obligație decât din convingere. A treia oară, ajunsesem la capătul puterilor: la fiecare mutare, eram nevoită să îmi refac CV-ul pentru a-mi găsi o slujbă. Pe când îi dădeam lui Dave sfaturi despre cum să obțină un post pe care îl râvnea, m-am surprins gândindu-mă: *Carly, oprește-te. Ce ai de gând să faci cu viața ta? Ai ajuns să trăiești prin el!*

După a treia mutare, în timp ce îmi căutam de lucru, am devenit tot mai nervoasă și deprimată. Fusesem dintotdeauna o persoană veselă; acum tânjeam după acea senzație de mulțumire. Am început să apelez la serviciile unui consilier marital ca să aflu motivele nemulțumirii mele. Printre altele, mi s-a spus că trebuie să învăț să fiu autonomă față de familie, soț și prieteni. Trebuia să descopăr cine sunt cu adevărat. Trăisem cu impresia că știam acest lucru.

Am înțeles că pusesem sentimentele și nevoile lui Dave și ale multor altora din anturajul nostru mai presus de ale mele. Le atribuisem aceeași forță pe care o acceptasem și la părinții mei pe când eram copil. Mă crezusem răspunzătoare pentru sentimentele și ideile lor.

Convinsă că știau mai multe decât mine, nu avusesem încredere în propria judecată și în capacitatea mea de a lua decizii importante sau a rezolva probleme. Astfel, tiparul vieții mele se potrivea perfect cu concepțiile lui Dave, care considera că nevoile lui erau pe primul plan și că sarcina sa era să aibă grijă de mine și să gândească și să ia decizii pentru amândoi.

Am descoperit și că amândoi crescuserăm în familii în care furia nu era lăsată să se manifeste; din acest motiv, nu ne comportaserăm cu toată sinceritatea atunci când între noi apăruseră probleme.

Eram convinsă că nu am dreptul să fac greșeli, că trebuie să fiu perfectă. Dacă încurcam lucrurile, mă învinovățeam. Dave voia ca totul să fie făcut ca la carte și se supăra dacă eu sau el greșeam. Mi-era teamă de reacțiile lui Dave și evitam să iau decizii riscante sau să încerc lucruri noi.

Mă bazam pe Dave ca să-mi satisfac majoritatea nevoilor, dar nu știam cum să-i cer să o facă. Mă așteptam să-mi citească gândurile. Când am îndrăznit să cer, Dave nu s-a arătat dispus să-mi ofere încurajarea și liniștea de care aveam nevoie. De obicei, nu știam ce se întâmplă în capul lui, pentru că rareori își exprima sentimentele. Când îl întrebam cum se simte, îmi răspundea de cele mai multe ori că nu știe. În terapie, am aflat că eu eram partenerul care simte și că, deseori, mă lăsasem dominată de emoții.

I-am împărtășit aceste descoperiri soțului meu; m-a ascultat, fără însă să le priceapă sau să le accepte în totalitate. Învățasem, în cadrul ședințelor de terapie, să simt și să-mi exprim supărarea și să-mi manifest sentimentele așa cum era și firesc, fără a le reprima. Senzația de adversitate față de Dave mă înfricoșa. La început, am reac-

ționat exagerat, dând prea mare importanță unor nimicuri; furia pe care o resimțeam mi se părea ciudată — în copilărie, nimeni nu mă învățase cum s-o exprim.

Mă simțeam tot mai oprimată în căsnicie. Mă gândeam că, dacă nu aș fi fost căsătorită, aș fi avut mai mult timp pentru prieteni și oameni pe care Dave nu-i plăcea. Ceream mai mult de la relația cu Dave. Probabil că încă nu îmi dădusem seama că îmi doream o intimitate mai profundă; știam doar că ceva lipsește.

Am rămas însărcinată, fără să-mi fi propus. Dave nu-și dorea copii. Chiar și așa și știind că momentul nu era potrivit, m-am opus avortului. Amândoi am decis să păstrez sarcina, deși Dave m-a avertizat: „Nu știu dacă vreau să te împart cu altcineva după atâta timp petrecut împreună și după toate lucrurile pe care le-am trăit doar noi doi".

Imediat după aceea, Dave a plecat într-o călătorie de afaceri. La întoarcere, mi-a mărturisit că a cunoscut o femeie necăsătorită, de care s-a simțit atras, și că nici el nu-și găsea liniștea și nu era mulțumit de căsnicia noastră. Pe de o parte, dorea să rămână cu mine, pe de altă parte, nu-și putea explica sentimentele față de această femeie, prima care îi trezise cu adevărat interesul de cincisprezece ani de când începuse relația noastră. Insista că este vorba doar de prietenie, dar nu mai era sigur de ceea se simțea față de mine. Părea să-și dorească foarte mult această prietenie cu Rita, iar eu mă temeam, în adâncul ființei mele, ca relația lor să fie mai mult decât o prietenie.

Dave a fost de acord să apelăm la un consilier marital. La început, speriată că aș putea fi părăsită, plângeam des. Ajutorul consilierului și al grupului de sprijin a fost vital pentru mine în acea perioadă dificilă. În cele din

urmă, mi-am adunat forţele şi i-am cerut lui Dave să pună capăt relaţiei cu Rita. A făcut-o, cu multe ezitări, după o lună. Era supărat, ceea ce reprezenta o experienţă nouă pentru mine. Întotdeauna mă preocupasem prioritar de nevoile lui şi acum mă simţeam vinovată, deşi eram conştientă că această legătură putea să afecteze căsnicia şi schimbările pe care intenţionam să le facem în relaţia noastră. De fapt, ea ne-a şi împiedicat să ne concentrăm asupra unor aspecte care necesitau o nouă abordare.

Am continuat să mă schimb şi să cresc, fără a scăpa însă de senzaţia de goliciune. Mă iubesc; ştiam că sunt capabilă să rezolv probleme şi să decid pentru mine. Puteam hotărî cu cine vreau să fiu şi să înlătur pe parcurs orice obstacol, dacă era cazul. Puteam simţi profund şi nu mă mai neglijam; nu mai aveam nevoie de Dave ca să facă totul pentru mine. Deşi puteam cere ajutor, sprijin şi dragoste din partea lui Dave şi a celorlalţi, nu mai aveam nevoie de ei ca să mă simt completă.

Ca persoană separată fizic, emoţional, intelectual şi spiritual de Dave, de acum puteam opta pentru a fi dependentă sau independentă, puternică sau slabă, refuzând să mai intru într-un tipar şi să joc un rol prestabilit. Puteam alege să merg undeva sau să fac ceva împreună cu Dave, deşi nu întotdeauna cu aceeaşi plăcere pe care o resimţea el. Era o poziţie total diferită de modul automat în care acceptasem înainte toate cererile lui pentru simplul motiv că, pentru mine, nevoile lui Dave erau cele mai importante.

Aşa au trecut opt luni de frământări pentru Dave în legătură cu mine şi cu relaţia noastră. Între timp, am pierdut copilul.

Într-o seară, ne-am certat rău, iar Dave mi-a aruncat în față tot felul de lucruri care m-au rănit profund. Înlăuntrul meu, ceva s-a schimbat: am găsit puterea necesară de a-i spune că îi acceptam ezitările în legătură cu relația noastră, dar nu și vorbele urâte. Cred că a fost momentul în care m-am decis să-mi continui viața, cu sau fără Dave. Mă săturasem de lipsa lui de implicare. Era cazul ca Dave să se hotărască dacă vrea să rămânem împreună și să încercăm să ne rezolvăm problemele sau să ne despărțim. Iar Dave și-a dat seama că relația dintre noi era suficient de importantă pentru a merita o a doua șansă.

Cu toate acestea, în următoarele șase luni, prăpastia dintre noi s-a adâncit și nu-l simțeam pe Dave mai aproape de mine. Nu mai jucam împreună aceleași jocuri ca altădată. Am început să petrec mai mult timp în compania prietenilor și am înțeles că ceea mi se spusese la ședințele terapie era adevărat — nu poți depinde de o singură persoană care să-ți satisfacă toate nevoile. Am văzut că alături de prieteni mă distram și mă simțeam bine. Stăteam mult și singură, încercând să-mi dezvolt latura spirituală.

De acum, îi puteam oferi lui Dave mai mult. Ne împărtășeam ceea ce descoperiserăm despre noi înșine. Comunicam deschis și sincer. Uneori, era destul de dificil să aducem în discuție lucruri dureroase sau neplăcute, dar eram pe cale să învăț că apropierea poate însemna și suferință și supărare. În terapie, ni s-a spus că distanțarea reprezintă o etapă firească a revenirii la evoluția noastră comună și, deși ne-a fost teamă, am continuat. După ce Dave a început să înțeleagă motivele pentru care încă nu se simțea suficient de apropiat de mine, am remarcat la el o schimbare în bine.

Terapeuta ne-a sugerat apoi să ne concentrăm asupra noțiunii de „noi". Aveam încredere în ea, dar ceva în adâncul sufletului meu se opunea ideii. Am încercat totuși să ne analizăm relația din această perspectivă și să ne întrebăm cum o putem îmbunătăți.

Am aflat astfel că, atunci când Dave îmi cerea să fac anumite lucruri care nu-mi plăceau sau să-l însoțesc la întâlniri cu oameni care nu mă atrăgeau, ajunsesem să o fac pentru că era important pentru el și pentru că îl iubeam. De data aceasta însă, nu mai acționam automat, ci pentru a consolida relația dintre noi.

Legătura noastră a început să se schimbe simțitor în bine. S-a petrecut ceea ce auzisem mereu că se întâmplă, dar nu trăisem până atunci niciodată: iubirea necondiționată s-a ivit exact atunci când renunțasem s-o mai caut. Eram mulțumită de mine însămi și această stare nu mai depindea acum atât de mult de Dave sau de oricine altcineva. Dave a început să-și împărtășească sincer sentimentele cu mine și să-mi respecte opiniile și trăirile mai mult ca oricând. Era cu adevărat dornic să mă asculte. La rândul meu, mă purtam mai deschis față de el; de acum, știind că pot spune nu, eram mai dispusă să-i urmez sfaturile. A început să facă tot felul de lucruri pentru mine și să mă complimenteze într-un mod cât se poate de agreabil.

Nu avem o căsnicie perfectă. Știu că pentru a ajunge la intimitate trebuie să parcurgem un proces lung și complicat. Trăim o perioadă incitantă în viața noastră: râdem, glumim și ne simțim bine împreună, dar acceptăm și că putem să fim nervoși și supărați și nu ne mai prefacem că „totul este în regulă" atunci când nu este. Am învățat [illegible] dacă unul dintre noi

este mai deprimat, celălalt îl susține fără a cădea și el în depresie. Știm și că putem avea, fiecare din noi, prieteni buni, fără ca aceasta să afecteze apropierea noastră.

Atunci când am intrat în terapie, nu știam cum se va termina totul. Nu știam decât că îmi doream să fiu din nou fericită. În unele momente, acest proces de transformare a mea și a căsniciei mele a fost extrem de dureros, dar totdeauna incitant și plin de satisfacții. Simt că am redescoperit în mine anumite laturi pe care le uitasem sau neglijasem și am dezvoltat totodată altele noi, care m-au ajutat să mă împlinesc ca persoană. Acum avem o relație adevărată, cinstită, spontană, și soțul meu se simte foarte bine. Mă simt mult mai liberă să-l iubesc. A meritat din plin toate riscurile pe care ni le-am asumat, toată munca noastră și timpul petrecut pentru a ne îmbunătăți relația. Cred că am dobândit abilități de comunicare care îmi vor fi de folos pentru toată viața. Iar acum așteptăm cu nerăbdare nașterea primului nostru copil.

Povestea lui Dave

Privind retrospectiv, îmi dau seama că am traversat o criză, deși, la acea vreme, nu am perceput-o ca atare. Părea doar că viața noastră se complica din ce în ce mai tare, până când, în cele din urmă, am ajuns în impas.

Nu cred că m-aș fi gândit de unul singur să apelez la terapie; Carly mi-a propus. La început, nici n-am considerat-o drept consiliere maritală; pur și simplu, mergeam împreună la terapeuta ei. Probabil că a contribuit foarte mult și faptul că soția participase deja la ședințe săptămânale de terapie de grup.

Carly și cu mine ne știam de aproape toată viața; relația noastră nu era una foarte sănătoasă. Evident, nu eram conștienți de asta. Credeam că totul este în regulă și că puteam păstra la nesfârșit acel sistem de funcționare care ne făcuse să ne apropiem pentru prima dată, în liceu.

În cadrul relației noastre, eu eram cel puternic, special, dominator și „cu o clasă deasupra". La petreceri, eram responsabil cu glumele. Dacă plecam undeva în weekend, eu alegeam destinația. Îmi amintesc că la acea vreme făceam multe bancuri proaste pe seama lui Carly.

Eram și pacificatorul, rol pe care mi-l asumasem (sau așa crezusem) încă din copilărie. Mă certam foarte rar cu Carly, pentru că eram convins că nu e bine. Credeam că trebuie întotdeauna să fim de aceeași părere. Nu dădeam frâu liber sentimentelor și „mergeam înainte", siguri că totul va fi bine.

Îmi reprimam sentimentele: fusesem învățat că nu e bine să le exprimi și că băieții mari n-au voie să plângă. N-am avut niciodată o discuție deschisă cu părinții mei. La mine în familie, îngropam toate lucrurile negative sub zâmbete. Drept urmare, nu știam cum să cer nici cele mai elementare lucruri: să fiu scărpinat pe spate, să fiu lăsat singur sau să mi se acorde acces la intimitatea sexuală.

Și totuși, am dat peste cineva dispus să-mi ofere toate acestea fără să fiu nevoit să le cer. Ori de câte ori ne făceam planuri cum să petrecem seara, Carly aștepta propunerea mea, pe care o accepta imediat. Ea era cea care avea grijă de mine și găsea satisfacție în asta. Sigur, la acea vreme nu eram conștient de ceea ce făcea Carly pentru mine. Tot ce știam era că așa, ca prin farmec, cineva se ocupa de toate nevoile mele. Între noi nu exista însă o intimitate reală și nu ne împărtășeam sentimentele.

Apoi, lucrurile au început să se schimbe, probabil atunci când Carly a intrat în terapie și a transformat partea care îi revenea în sistemul care guverna relația noastră. N-a mai acceptat glumele pe seama ei și a renunțat să mai aibă atâta grijă de mine. Și-a făcut prieteni noi, o viață nouă. Nu mai dețineam controlul absolut. Îmi amintesc prima noastră ceartă serioasă. A fost momentul când mi-am dat seama că totul se schimbase.

Înainte, o criticam pentru dependența față de mine. Mă deranja că încerca mereu să ghicească ce-mi doream și că accepta ce-i propuneam chiar și fără ca asta să-i convină. Și totuși, atunci când am sesizat că nu mai era dependentă de mine, m-am speriat!

Treceam printr-o perioadă confuză. Acum, privind înapoi, nu mă mir că am fost tentat să renunț la Carly. Ceva era în neregulă în relația noastră, numai că nu știam ce. Atunci a apărut în viața mea cineva dispus să-mi ofere mai mult.

Criza care ne-a făcut să apelăm la terapie a pornit de la o călătorie de afaceri de o săptămână, în cursul căreia m-am atașat puternic de un membru al grupului, o femeie pe nume Rita, cam de vârsta mea. Nu știam ce să fac: eram atras de ea, dar știam că nu-mi pot permite să dau frâu liber sentimentelor mele. La rândul ei, Rita a fost atrasă de mine și la sfârșitul călătoriei am hotărât să ținem legătura ca prieteni.

În zilele care au urmat, am înțeles că îmi doream mai mult decât prietenia ei și am început să alimentez fantasme despre o viitoare relație. În același timp, nu voiam să dau cu piciorul la zece ani de căsnicie.

Pentru prima dată mi-am pus întrebarea dacă doresc să-mi petrec restul vieții alături de Carly. O mai iubeam

cu aceeași intensitate ca în urmă cu cincisprezece ani, când ne îndrăgostiserăm unul de celălalt? M-am trezit prins la mijloc, între încercarea de a păstra relația la distanță cu Rita și asigurările date lui Carly că totul e în regulă. Au fost unele dintre cele mai grele zile din viața mea. Mă deranja foarte mult faptul că soția nu înțelegea importanța prieteniei mele cu Rita. O acuzam pe Carly de gelozie și tendința de a-mi îngrădi libertatea și pierdeam amândoi mult timp în discuții și certuri pe această temă.

Îmi amintesc că discutam despre cum se ajunsese aici. Văzusem cum Carly se schimbase profund datorită terapiei, dar nu-mi dădeam seama în ce mod acest fapt ne afecta relația. Aveam senzația că totul decurgea la fel ca înainte. Nu-mi închipuiam că schimbările petrecute cu Carly aveau să modifice și sentimentele mele față de ea.

Relația cu Carly mergea tot mai prost. Eram prins la mijloc și mă străduiam din toate puterile să le explic Ritei și soției poziția celeilalte. După cum aveam să aflu mai târziu, în cadrul terapiei, acest rol de „mijlocitor" îmi era familiar: dintotdeauna îmi dorisem să îi fac pe ceilalți fericiți.

M-am gândit să mă despart de Carly, și chiar la divorț. Nu-mi convenea niciuna dintre alternative, dar păstram opțiunile deschise. Nu știu exact de ce nu le-am dat curs. Probabil că am fost prea speriat. Sau poate că, dincolo de toată această poveste, simțeam că mersesem mult prea departe în relația cu Carly pentru a renunța.

La acel moment am început ședințele săptămânale de terapie în grup. Nu mai aveam aproape nicio legătură emoțională cu Carly. Îmi declarasem atașamentul față de această relație și fusesem sincer. Eram gata să-i dedic sin-

gurul lucru pe care îl aveam: timpul meu. Am acceptat să inițiez o consiliere pentru a mă descoperi pe mine și rolul pe care îl aveam în cadrul căsniciei noastre.

La început, am folosit ședințele de consiliere pentru a-mi descărca furia și frustrarea acumulate din cauza sfârșitului prieteniei cu Rita. Treptat, am aflat lucruri fascinante despre mine însumi și, în cadrul procesului, mi-am clarificat motivele situației în care mă găseam, ca și unele dintre credințele mele de o viață și modelele comportamentale și originile lor.

Treceam încă printr-o etapă dificilă. Voiam în continuare să mă despart de Carly, mai ales după ce am înțeles mai bine cine eram și după ce mi-am dezvoltat personalitatea. Pe tot parcursul vieții mele cu Carly, fusese vorba despre „noi". Acum, revenisem la „eu" și îmi plăcea acest lucru. Acea parte din mine tânjea să o ia de la capăt pe cont propriu și să nu mai piardă timpul încercând să refacă relația.

Înainte de terapie, mă concentrasem asupra lui Carly și diferențelor dintre noi; încetul cu încetul, atenția mi s-a îndreptat aproape exclusiv asupra propriei persoane. Încă nu simțeam o conexiune specială cu Carly, dar puteam pune în practică unele lucruri învățate despre mine în cadrul ședințelor de terapie.

Cred că terapia m-a ajutat enorm: mi-a confirmat că situația putea fi remediată. Eram dispus să ne acordăm o nouă șansă și tot timpul din lume, chiar dacă, în viața de zi cu zi, nu mă apropiasem încă de Carly.

A fost un proces lung, nu de câteva săptămâni, ci de mai bine de un an. În tot acest timp, am participat la ședințe de terapie în grup, și Carly la fel. Treptat, am ajuns să mă simt mai apropiat de Carly, dar mi-a luat foarte

mult timp. Uneori, credeam că nu vom mai fi niciodată aproape.

A fost destul de ciudat să vedem cu ochii noştri cum relaţia dintre noi se însănătoşeşte pe zi ce trece. Nu era nicidecum o iubire adolescentină sau o pasiune romantică. Nici eu şi nici Carly nu am devenit alţi oameni peste noapte. Ştiam însă mai multe despre noi înşine şi despre cum puteam avea o relaţie sănătoasă. Înţeleseserăm ce anume ne atrăsese unul spre celălalt în urmă cu cincisprezece ani, când ne îndrăgostiserăm. Problema era acum să vedem dacă magia putea funcţiona din nou, de data aceasta din alte considerente.

La un moment dat, după ce Carly şi cu mine participaserăm la mai multe şedinţe separat, terapeuta ne-a anunţat că intenţiona să reia discuţiile cu noi împreună. Ne-a spus că aprecia că fiecare dintre noi lucrase suficient pentru definirea „Eului" său şi era cazul să ne concentrăm asupra ideii de „noi".

Pare logic la prima vedere, dar personal nu mă gândisem niciodată la asta. Eram încă implicat în lunga călătorie a descoperirii de sine şi, cum scăpasem de o mare parte din suferinţă, totul mi se părea cu atât mai incitant şi agreabil. Cred însă că decizia terapeutei a fost corectă.

Treptat, relaţia cu Carly a redevenit mai liniştită şi mai fericită. Ne-am regăsit schimbaţi. Eu, unul, nu mai simţeam nevoia de a deţine permanent controlul; începusem să cedez în situaţii în care altă dată aş fi vrut să am ultimul cuvânt.

Am revenit deci la „noi". Toate astea s-au petrecut cu ceva timp în urmă. Acum, ne simţim iarăşi bine. Ne-am apropiat din nou; cred că pot spune cu toată convingerea că ne-am îndrăgostit a doua oară — dar într-un mod

total diferit. Și mai cred că nu ne aflăm decât în primele etape ale noii noastre relații și că legătura emoțională dintre noi va continua să se adâncească.

Tot acest parcurs a fost absolut uluitor. Este interesant să descoperi că, paradoxal, pentru ca doi oameni să fie din nou împreună, fiecare trebuie să-și urmeze, pentru o vreme, propria cale. Nu trebuie neapărat să se despartă și fizic — și mă bucur că noi n-am făcut-o. Este însă nevoie să se separe psihologic pentru a se reuni. Cred că, până ce fiecare dintre parteneri nu va fi dispus să se distanțeze pentru a-și examina rolul în cadrul relației, schimbarea va fi, practic, imposibilă. Dar știu că acea călătorie interioară individuală pe care am făcut-o și aplicarea lecțiilor învățate pe parcurs în cadrul relației reprezintă experiența cea mai plină de semnificații și satisfacții pe care am trăit-o vreodată.

Uneori, trebuie să renunțăm

Câteodată, relațiile nu mai pot fi salvate și trebuie să fim pregătiți să ne luăm adio de la ele, chiar dacă simțim nevoia de a le păstra. „Orice poveste de iubire se-ncurcă-n iețele căsătoriei", după cum spune un vechi cântec, și a pleca de la premisa că relațiile de dragoste trebuie să dureze o viață este pur și simplu o greșeală. Atunci când ne simțim vulnerabili gândindu-ne la cum ar fi viața noastră în afara relației, ne agățăm de ea cu toată puterea și încercăm să o ținem sub control. În asemenea situații, trebuie să vedem dacă am rămas în relație pentru a ne satisface nevoile adictive sau din pasiunea ce emană din adâncul nostru — din legăturile dintre inimă, suflet și

corp analizate în capitolul 6. Pasiunea poate reprezenta o latură importantă într-o iubire sănătoasă, dar compulsia la extaz nu trebuie să ducă la comportamente deviante. Atracția romantică sau sexuală este uneori atât de puternică, încât ne face să negăm evidența — faptul că relația nu poate funcționa decât ca adicție reciprocă. Iar atracția poate veni cu o viteză nimicitoare, cu surle și trâmbițe mai presus de cuvinte care dau impresia unei legături mistice. Și uneori, chiar așa și este. Alteori însă, ea acționează ca un magnet care ne atrage spre autodistrugere.

*

Am ascultat de multe ori povești de genul celei a lui Dan. Și știu că nu vedem ceea ce este evident și că nu renunțăm la oamenii pe care ar trebui să-i părăsim decât atunci când suntem pregătiți să o facem. Uneori — și acesta este și cazul lui Dan — nu suntem dispuși să ne continuăm viața decât după ce „ne-am săturat și am obosit".

Inițial, Dan a fost reticent în privința terapiei; era un consilier de succes și credea că trebuie să dețină răspunsuri la toate întrebările. Se declara un bărbat puternic, independent, chipeș și cu o stimă de sine ridicată, și i-a fost greu să recunoască că, de fapt, nu se simțea așa. Se obișnuise de mult timp să se bazeze numai pe sine. A aflat însă că adevărata putere vine din odiseea interioară și din descoperirea acelor lucruri care îl țineau prizonier într-o relație nefericită.

A apelat la terapie pentru a-și redobândi controlul asupra vieții. Ajunsese să recurgă la abuzuri fizice când

se înfuria, bea prea mult, avea hipertensiune și suferea de migrene. Era clar că, dacă nu se va schimba, va sfârși prin a se autodistruge.

Spre deosebire de Carly și Dave, Dan a fost nevoit să iasă din relația sa nefericită pentru a-și continua viața, o soluție pe care înainte nu o luase în calcul. La fel ca mulți alți clienți ai mei, prizonieri ai unor iubiri adictive, Dan credea că „nu poate trăi fără ea". Iată povestea sa:

„Pentru a începe, cred că trebuie să mă întorc la copilărie și la relația cu tatăl meu. Nu cred că l-am iubit vreodată, deși acum, dacă mă gândesc bine, probabil că el m-a iubit. Numai că nu își găsea prea ușor cuvintele și nu știa să-și exprime sentimentele. Nu l-am auzit niciodată spunându-mi că mă iubește.

Pe măsură ce am crescut, fără a înțelege felul de a fi al tatălui meu, am ajuns la concluzia că nu sunt o persoană ușor de iubit, deși mă afișam permanent drept un bărbat capabil și încrezător în sine. Privind în urmă la relația cu tata, îmi dau seama că singurele momente când am simțit că mă iubea erau pe când lucram din greu alături de el la ferma pe care o avea, când tata făcea unele gesturi sau îmi spunea ceva prin care îmi demonstra că e mulțumit de mine. Am dus cu mine această năzuință de a fi iubit și în relațiile adulte. Credeam că am nevoie de iubire pentru a-mi afirma dreptul de a trăi. Și probabil că, din dorința de a fi iubit, m-am și căsătorit atât de devreme, la numai nouăsprezece ani. Căsătoria s-a dovedit de la bun început o greșeală, dar am rămas în relație timp de doisprezece ani. Am făcut-o dintr-un sentiment de nesiguranță; nu mă consideram o persoană care poate fi iubită.

Când căsnicia, în care mă simțisem nefericit ani în șir, a devenit de nesuportat, am înaintat actele de divorț. La

scurt timp după aceea am cunoscut-o pe Ann, și ea proaspăt divorțată. Ne-am împrietenit repede și am devenit amanți. Intrasem însă într-o relație profund adictivă.

Amândoi aveam sentimentul că nu putem trăi unul fără celălalt. Ne-am mutat imediat împreună. Chiar de la început, amândoi am permis ca relația să ne mistuie și să ne domine. Petreceam aproape tot timpul împreună și aveam puține preocupări în afara relației. Ne temeam să nu ne pierdem unul pe celălalt. Eram total absorbiți și obsedați de relație: pretindeam ca celălalt să ne împlinească toate dorințele, fără a ne da seama de absurdul acestor pretenții.

Au început să apară problemele. Am descoperit cu durere că Ann se vedea și cu alți bărbați, ceea ce mi-a întărit convingerea că nu pot fi iubit. Deși sufeream și am căzut în depresie, am rămas lângă Ann pentru că eram dependent de relație și nu știam cum să-i pun capăt fără «să mor», așa cum aș fi spus la acea vreme. Cred că aspectul cel mai adictiv în relația noastră a fost acela că fiecare căutam iubirea necondiționată, oricât de urât ne comportam unul față de celălalt, contribuind astfel, fiecare în parte, la distrugerea relației.

Probabil că, în acest moment, am început să mă gândesc că o pot schimba pe Ann dacă o iubesc îndeajuns. *Trebuia* să o schimb pentru că nu puteam trăi fără ea! Fără această relație, nu mă simțeam un om împlinit. Treptat, această relație foarte adictivă ne-a afectat pe amândoi; beam tot mai mult și mă autodistrugeam.

În cele din urmă, din cauza comportamentului meu, cineva pe care îl respectam în mod deosebit mi-a cerut să mă gândesc foarte serios la drumul pe care pornisem și să-mi reorganizez viața pentru a redobândi con-

trolul. În acel moment, am înțeles că furia mea explozivă, sentimentele negative față de mine și relația nesănătoasă cu Ann erau aspecte cărora nu le puteam face față singur.

Prin urmare, am solicitat ajutorul unui terapeut. În cadrul terapiei, am aflat multe lucruri despre mine: foarte repede am înțeles că trebuie să pun capăt relației nefericite și nesănătoase cu Ann. Am făcut-o după câteva ședințe de terapie. Sunt ferm convins că, fără terapie, această relație adictivă ne-ar fi distrus pe amândoi.

Am aflat că, inconștient, căutasem o femeie incapabilă să mă iubească intim, ceea ce îmi întărea convingerea că ceilalți nu mă puteau iubi sau că îi dezamăgeam mereu. Pe măsură ce am învățat să fiu bun cu mine însumi, să-mi schimb credințele despre valoarea mea ca om și să admit că părinții mă iubiseră cât putuseră ei de mult, am început să aleg femei capabile de iubire și intimitate. Am aflat că eram singurul responsabil de propria teamă de a nu fi rănit sau respins, ca și de credința că apropierea nu poate aduce decât nesiguranță. O alesesem pe Ann pentru a evita intimitatea. Importantă pentru mine a fost însă descoperirea faptului că aveam dreptul să aleg!

Începând din acel moment, am făcut câteva schimbări majore în viața mea: printre altele, m-am mutat. A fost, într-adevăr, una dintre cele mai grele decizii din viața mea. După ce relația cu Ann s-a sfârșit, am avut ocazia să ne întâlnim de mai multe ori. Deși o plac în continuare, simt că nu putem avea o relație bună și sănătoasă și, din acest motiv, nu vreau să mă implic din nou. După ce am renunțat la relația noastră adictivă, am început să mă simt din ce în ce mai bine singur. Simt că am crescut mult și sper că voi continua acest proces. Îmi doresc mult să

iubesc din nou și să mă apropii de o femeie. Acum cred că iubirea adevărată este posibilă și că o merit!

*

Carly, Dave și Dan au parcurs un drum lung. Dacă vă regăsiți în poveștile lor, continuați să citiți această carte pentru a învăța cum să aduceți simultan dragostea și libertatea în viața voastră.

Dacă vei scoate la iveală ceea ce sălășluiește în tine, ceea ce vei arăta lumii te va salva. Dacă nu, ceea ce vei ascunde te va distruge.

Evanghelia după Toma[5]

Cum să te eliberezi de adicția la iubire

Țelul suprem al oricărui terapeut este acela de a insufla clienților săi credința că soluția la problemele lor trebuie să vină din ei înșiși și de a le pune apoi la îndemână instrumentele necesare care să-i ajute să descopere singuri aceste puternice răspunsuri lăuntrice. În acest capitol, voi încerca să vă ofer câteva indicii care să vă ajute să deveniți propriul dumneavoastră terapeut și să vă ocupați de problemele de inter-relaționare mai eficient și cu mai multe șanse de reușită.

Am analizat sursa și caracteristicile iubirii adictive și procesul trecerii de la dependența neplăcută la iubirea matură și plină de satisfacții. După cum am arătat, rădăcinile iubirii adictive sunt adânci, iar ieșirea din relațiile dependente este adesea o cale atât de lungă și anevoioasă, încât ne putem pune întrebarea: Merită oare? Nu este preferabil să ai parte de orice fel de iubire decât de niciuna?

De ce să ne eliberăm de iubirea adictivă? Răspunsul este extrem de simplu: *pentru că iubirea adictivă ne limitează.*

Ne limitează capacitatea de ne simți mulțumiți.

Ne limitează capacitatea de a funcționa și de a ne valorifica potențialul.

Ne limitează receptivitatea la noi experiențe.

Ne limitează posibilitățile de a trăi clipa și de a ne bucura de ea.

Ne limitează energia creatoare.

Ne limitează puterea personală și libertatea.

Ne limitează opțiunea de a-i accepta pe ceilalți.

Ne limitează dorința de a ne înfrunta temerile.

Ne limitează spontaneitatea.

Ne limitează nivelul conștiinței și potențialul spiritual.

Ne limitează capacitatea de intimitate și iubire adevărată.

Sunteți singurii în măsură să hotărâți ce alegeri să faceți în viață. Evident, nu este obligatoriu să o faceți, dar, dacă optați pentru schimbare, mai întâi asigurați-vă că o faceți pentru propriul bine. Odată decișii să renunțați la iubirea adictivă și la viziunea melodramatică în alb și negru asupra vieții pentru a descoperi viața în toată complexitatea sa, va fi dificil sau chiar imposibil să reveniți la vechiul mod de gândire. Veți descoperi că puteți invita — dar nu obliga — pe alții să vi se alăture pe acest drum nou. Dacă vor refuza, manifestați răbdare și înțelegere. Este posibil ca decizia de a renunța la iubirea adictivă să însemne abandonarea relației dificile în care v-ați aflat, situație în care, cât se poate de firesc, veți suferi.

Nu este ușor să te împlinești ca om și nimic nu garantează că decizia de schimbare pe care ați luat-o vă va aduce imediat fericirea. După cum ați remarcat din poveștile clienților mei, în unele cazuri, cei care au riscat schimba-

rea au ajuns să-și dezvolte relații mai sănătoase, în timp ce alții au fost nevoiți să renunțe la relațiile lor pentru a o lua de la capăt și a trăi o nouă poveste de iubire.

Decizia de a vă elibera de iubirea adictivă implică renunțarea la tentația de a deține controlul sau de vă lăsa dominați, abandonarea oricărei forme de manipulare pentru a obține satisfacerea dorințelor și nevoilor. Impulsul de a-i manipula pe ceilalți este puternic, și renunțarea la el poate fi un proces dureros. Însă, pe termen lung, această durere este incomparabil mai mică față de suferința pe care ați putea să o provocați asupra propriei persoane sau celorlalți dacă rămâneți într-o relație adictivă.

Acest capitol este dedicat celor care optează pentru iubirea mai sănătoasă și mai fericită. Dacă nu sunteți sigur de drumul pe care vreți să porniți, încercați exercițiile următoare pentru a afla cât mai multe despre voi înșivă. Aceia care, din diverse motive, decid să mențină un status quo, se pot opri aici cu lectura. Chiar dacă hotărârea de a nu schimba nimic a fost una sinceră, nu uitați că ea vă aparține și că nu aveți dreptul să dați vina pe alții pentru problemele voastre. Ați renunțat de bună voie la puterea personală și la potențialul de a crește, în favoarea iubirii adictive.

Poate că unii dintre cititori pun sub semnul întrebării afirmația că în majoritatea, dacă nu în toate relațiile de iubire, se ascund elemente adictive. Acestora le propun să parcurgă câteva dintre următoarele exerciții. Ele pleacă de la premisa că, în mare măsură, omul nu conștientizează cine este și că această conștientizare precede schimbării.

Schimbarea = conștientizare + acțiune. Exercițiile au rolul de a facilita conștientizarea și de a motiva acțiunea.

Ele se bazează pe experiența mea ca terapeut și animator de workshop-uri; în unele, am adăugat ceva din

experiența personală. Exercițiile s-au dovedit utile pentru cei dornici să-și elibereze viața de comportamente adictive. Orice terapie înseamnă autoterapie, dar aceste exerciții se fac de obicei sub îndrumare de specialitate. Dacă veți întâmpina dificultăți în a le practica singuri sau dacă pe parcurs vor fi scoase la iveală informații și sentimente de natură să vă provoace disconfort, nu ezitați să apelați la sprijinul specialiștilor.[1]

Unele exerciții implică multă gândire și necesită timp. După cum veți descoperi singuri, scopul lor nu este de a fi parcurse în viteză. Foarte probabil, timpul și gândirea pe care veți fi dispuși să le alocați exercițiilor se vor transforma într-un proces de autocunoaștere și ajutorare care va dura câteva luni. Unele exerciții vi se vor părea mai semnificative decât altele, după cum, deși cât se poate de serioase, ele sunt gândite și pentru a vă binedispune.

Mult noroc în această călătorie de autodescoperire! Sper ca, pe parcurs, măcar unul dintre exercițiile propuse să vă schimbe viața în bine. Vă urez să aveți parte de mai multă bucurie, libertate, înțelepciune și iubire.

Metoda autoajutorării

Vă prezint șapte etape esențiale care vă vor ajuta să treceți de la iubirea adictivă la cea sănătoasă:

1. *Conștientizarea*: recunoașterea rolului jucat de iubirea adictivă în viața voastră
2. *Evaluarea*: descoperirea aspectelor adictive ale iubirii voastre

3. *Decizia*: folosirea puterii personale pentru eliberarea din relația adictivă

4. *Explorarea*: examinarea propriilor temeri și mituri și a istoriei personale

5. *Reprogramarea*: renunțarea la vechi în favoarea noului

6. *Reînnoirea*: opțiunea pentru iubirea matură

7. *Creșterea*: dezvoltarea propriei unicități și a capacității de a vă iubi cu adevărat pe voi înșivă și pe ceilalți

Exerciții de conștientizare: recunoașterea rolului jucat de adicția la iubire în viața voastră

Simplul fapt că citiți această carte, și probabil și altele pe aceeași temă, demonstrează că știți deja că relația voastră prezintă aspecte adictive. Fără a recunoaște acest fapt, veți rămâne prizonieri în etapa negării, teren complet nefertil pentru ca sămânța schimbării să dea roade. Informațiile cuprinse în această carte au rolul de a vă ajuta să treceți de la recunoașterea existenței problemei la următoarea etapă importantă: admiterea dependenței și dobândirea controlului asupra ei.

Exercițiul 1-A: Recunoașterea

Amintiți-vă de momentul în care ați întâlnit pentru prima dată sintagma „iubire adictivă". Acum, citiți întrebările de mai jos, apoi închideți ochii și vizualizați-vă răspunsurile.

Ce ați gândit și simțit când ați întâlnit pentru prima dată sintagma?

Ce v-a determinat să citiți o carte despre adicția la iubire?

Ați ezitat înainte de a vă hotărî să o citiți?

Ați avut temeri și care anume au fost acestea înainte de a vă decide să o citiți?

În ce mod sperați că vă veți schimba după parcurgerea cărții?

Exerciții de evaluare: descoperirea dimensiunii adicției voastre la iubire

Exercițiile care urmează vă ajută să descoperiți elementele adictive și sănătoase din cadrul relației. În principiu, cu cât aspectele adictive sunt mai puține, cu atât aveți o relație mai bună.

Exercițiul 2-A: Evaluarea relației

Având tot timpul în minte relația de iubire în care sunteți implicați la acest moment, citiți mai întâi cu atenție caracteristicile iubirii adictive, apoi pe cele ale iubirii sănătoase. Evaluați-vă relația pentru fiecare caracteristică a iubirii adictive cu ajutorul următoarei scale: 0 = niciodată; 1 = rar; 2 = câteodată; 3 = des; 4 = aproape întotdeauna; 5 = întotdeauna. Notați apoi în același mod caracteristicile iubirii sănătoase.

Iubirea adictivă

___ Este mistuitoare

___ Nu poate stabili granițele Eului

Iubirea sănătoasă

___ Permite manifestarea individualității

___ Favorizează atât uniunea cu partenerul, cât și separarea de acesta

Iubirea adictivă

___ Prezintă elemente de sadomasochism
___ Se teme să renunțe
___ Se teme de riscuri, schimbări și necunoscut
___ Permite în mică măsură creșterea individuală a partenerilor
___ Nu implică intimitatea reală
___ Joacă jocuri psihologice

___ Dăruiește pentru a primi în schimb
___ Încearcă să-l schimbe pe partener
___ Are nevoie de partener pentru a se simți împlinită
___ Caută soluții în afara sinelui

___ Cere și așteaptă iubire necondiționată
___ Refuză implicarea

___ Caută la partener doar afirmarea și valoarea
___ Se teme de abandon în despărțiri de rutină
___ Re-creează sentimente negative familiare
___ Își dorește, dar se teme de apropiere
___ Încearcă să „se ocupe" de sentimentele partenerului
___ Joacă jocuri de putere

Iubirea sănătoasă

___ Scoate la iveală ce este mai bun în ambii parteneri
___ Acceptă sfârșiturile
___ Este deschisă la cunoaștere și la nou
___ Stimulează creșterea ambilor parteneri

___ Implică intimitatea reală
___ Se simte liberă să-și exprime deschis dorințele
___ Trăiește actul de a dărui și a primi în același mod
___ Nu încearcă să-l schimbe sau să îl domine pe partener
___ Încurajează autonomia partenerului
___ Acceptă limitările proprii și pe cele ale partenerului
___ Nu insistă asupra iubirii necondiționate
___ Acceptă implicarea (antidependență)
___ Are stimă de sine și un sentiment de bine ridicate
___ Are încredere în amintirea celui drag; îi place singurătatea
___ Își exprimă sentimentele spontan
___ Este deschisă la apropiere și își asumă riscul vulnerabilității
___ Îi pasă, dar se poate detașa

___ Afirmă egalitatea și („superioritate-inferioritate") puterea personală a sa și a partenerului

Acum, adunați scorurile de pe fiecare coloană și împărțiți la douăzeci pentru a obține media. Relația în care sunteți implicați prezintă mai multe aspecte adictive decât sănătoase?

Exercițiul 2-B: Implicarea în alte relații

Gândiți-vă la relațiile pe care le aveți cu alți oameni: prieteni, colegi de serviciu, rude. Evaluați-vă relațiile pentru fiecare caracteristică, pe baza următoarei notații: 0 = niciodată; 1 = rar; 2 = câteodată; 3 = des; 4 = aproape întotdeauna; 5 = întotdeauna. Dacă scorul pe care îl obțineți arată că relațiile în care vă aflați sunt în general adictive, este bine să vă îndreptați toată atenția către stabilirea unor legături mai sănătoase cu alte persoane.

Iubirea adictivă

___ Este mistuitoare

___ Nu poate stabili granițele Eului

___ Prezintă elemente de sadomasochism

___ Se teme să renunțe

___ Se teme de riscuri, schimbări și necunoscut

___ Permite în mică măsură creșterea individuală a partenerilor

___ Nu implică intimitatea reală

___ Joacă jocuri psihologice

___ Dăruiește pentru a primi în schimb

___ Încearcă să-l schimbe pe partener

___ Are nevoie de partener pentru a se simți împlinită

___ Caută soluții în afara sinelui

___ Cere și așteaptă iubire necondiționată

___ Refuză implicarea

___ Caută la partener doar afirmarea și valoarea

Iubirea sănătoasă

___ Permite manifestarea individualității

___ Favorizează atât unirea cu partenerul, cât și separarea de acesta

___ Scoate la iveală ce este mai bun în ambii parteneri

___ Acceptă sfârșiturile

___ Este deschisă la cunoaștere și la nou

___ Stimulează creșterea ambilor parteneri

___ Implică intimitatea reală

___ Se simte liberă să-și exprime deschis dorințele

___ Trăiește actul de a dărui și a primi în același mod

___ Nu încearcă să-l schimbe sau să îl domine pe partener

___ Încurajează autonomia partenerului

___ Acceptă limitările proprii și pe cele ale partenerului

___ Nu insistă asupra iubirii necondiționate

___ Acceptă implicarea (antidependență)

___ Are stimă de sine și un sentiment de bine ridicate

Iubirea adictivă	*Iubirea sănătoasă*
___ Se teme de abandon în despărțiri de rutină	___ Are încredere în amintirea celui drag; îi place singurătatea
___ Re-creează sentimente negative familiare	___ Își exprimă sentimentele spontan
___ Își dorește, dar se teme de apropiere	___ Este deschisă la apropiere și își asumă riscul vulnerabilității
___ Încearcă să „se ocupe" de sentimentele partenerului	___ Îi pasă, dar se poate detașa
___ Joacă jocuri de putere	___ Afirmă egalitatea și („superioritate–inferioritate") puterea personală a sa și a partenerului

Exercițiul 2-C: Punctele de contact ale relației

Studiați lista de mai jos; ea cuprinde diferite zone de contact care fac legătura între dumneavoastră și partener. Evaluați fiecare aspect al relației de iubire cu note pe o scală de la 0 la 10.

Zona de contact *Nota*

- *Fizic* ___
(grad de atracție și afecțiune; calitatea relației sexuale și a grijii fizice față de celălalt)
- *Emoțional* ___
(nivelul exprimării, comunicării, sprijinului între parteneri, încrederea emoțională)
- *Social* ___
(compatbilitatea reciprocă față de prieteni, familie; calitatea vieții sociale)
- *Mental* ___
(calitatea schimbului de idei/informații; rezolvarea în comun a problemelor; acceptarea posibilității de schimbare a ideilor și opiniilor)
- *Comportamental* ___
(calitatea modului în care partenerii se tratează reciproc și își acceptă diferențele)

• *Spiritual* ___
(valori și atitudini comune; sprijinul pentru dezvoltarea individuală)

Dacă rezultă una sau mai multe note de 0, este foarte posibil să vă aflați într-o relație adictivă; dacă răspunsurile conțin note de 4 sau mai mici de 4, trebuie să acordați mai multă atenție relației.

Exercițiul 2-D: Ce părere am despre mine?

Imaginea de sine despre sine contează mult într-o relație: în general, cu cât stima de sine este mai ridicată, cu atât relația este mai bună. Răspunzând întrebărilor de mai jos, veți conștientiza în mai mare măsură nivelul stimei de sine.

1.Cât de mult vă placeți?
2. În copilărie, cât de mult credeți că vă iubea mama?
3. În copilărie, cât de mult credeți că vă iubea tata?
4. Când ați crescut, cât de mult credeți că vă plăceau cei de aceeași vârstă?
5. *Vreți* să vă placeți mai mult?
6. În ce măsură căutați să obțineți aprobarea celorlalți?
7. Cât de mult credeți că vă iubește partenerul?

Exercițiul 2-E: Jocurile de putere

Iată câteva dintre cele mai frecvente jocuri de putere care apar în cadrul relațiilor adictive. Notați cu „da" sau „nu", în stânga listei, simptomele pe care le-ați trăit sau nu, și apoi numărați-le.

Jocurile de putere sunt indicii ale dependenței; fieca-

mărul răspunsurilor afirmative este mai mare, cu atât devine mai stringentă necesitatea de a acorda o mai mare atenţie manipulărilor nocive.

Jocuri de putere comune

___ A da sfaturi, dar a nu le accepta când vin din partea celorlalţi

___ A avea dificultăţi de comunicare şi de exprimare a nevoii de a fi ajutat şi iubit

___ A da ordine; a cere şi a aştepta prea mult de la ceilalţi

___ A-i judeca pe ceilalţi; a folosi remarci umilitoare pentru a le minimaliza succesele; a le găsi nod în papură; a-i persecuta şi a-i pedepsi

___ A nu ceda în faţa altora; a le refuza satisfacerea dorinţelor şi nevoilor

___ A face promisiuni şi a nu le respecta; a-i face pe ceilalţi să-ţi acorde încrederea, pentru a o trăda ulterior

___ A-l sufoca pe celălalt; a fi mult prea protector

___ A-l privi pe celălalt de sus, a-l trata cu condescendenţă pentru a te plasa într-o poziţie de superioritate; a intimida

___ A lua decizii în locul celuilalt; a nu avea încredere în capacitatea sa de a rezolva problemele

___ A-l pune pe celălalt în situaţii în care să se afle mereu într-o poziţie de inferioritate

___ A încerca să-l schimbi pe celălalt (dar a refuza schimbarea la propria persoană)

___ A-l ataca pe celălalt în momentul când este cel mai vulnerabil

___ A manifesta atitudini antidependente („Nu am nevoie de tine")

___ A folosi comportamente intimidante, mituiri și amenințări
___ A manifesta amărăciune sau supărare, insistând că ai mereu dreptate; a purta pică
___ A-l abuza pe celălalt verbal sau fizic
___ A fi agresiv, proclamând această atitudine drept fermitate
___ A încerca mereu să câștigi sau să ai dreptate cu orice preț
___ A nu ceda cu încăpățânare sau a avea prejudecăți
___ A avea dificultăți în a recunoaște că ai greșit sau a cere iertare
___ A răspunde întrebărilor în mod indirect și evaziv
___ A încuraja toate comportamentele de mai sus

Exerciții de decizie: folosirea puterii personale pentru a vă elibera din adicție

V-ați evaluat relațiile; dacă ați depistat semne îngrijorătoare, este momentul să luați o decizie. După ce ați descoperit că relațiile în care sunteți implicat sunt adictive într-o oarecare măsură — poate chiar într-un mod semnificativ — trebuie să hotărâți dacă veți menține *status quo*-ul sau veți opera o modificare.

Notă: Dacă intenționați să vă eliberați de tendințele obsesive, este posibil ca inițial să le resimțiți și mai pregnant. De multe ori, încercările de a scăpa de dependențele nesănătoase sunt însoțite de o identificare a sentimentului de lipsă. Acestea trebuie însă interpretate ca semne ale declanșării procesului de eliberare din adicție.

Asigurați-vă că aveți parte de un sistem eficient de sprijin. Și folosiți-l!

Exercițiul 3-A: Ce obțineți din relațiile în care sunteți implicat?

Ne agățăm de relații, chiar și de cele care ne pun probleme, deoarece, la un anumit nivel, ele ne sunt utile: poate că ne ajută să dobândim stimă de sine și siguranță sau un sentiment de apartenență, senzații de plăcere, confort și succes; să ne eliberăm de temeri și să dăm un sens vieții. Gândiți-vă în ce măsură relațiile pe care le aveți vă ajută sau vă protejează. Meditați îndelung asupra acestei întrebări și faceți o listă a beneficiilor secundare obținute din relația curentă. Încercați să fiți cât mai sinceri. Vom introduce acum un set de ritualuri menite să vă ajute să vă concentrați asupra relației în care vă aflați și asupra calităților acesteia. Urmează să faceți câteva afirmații bazate pe modul în care a funcționat relația. Țineți în fața ochilor un simbol al relației — o fotografie a celui drag sau un cadou pe care vi l-a făcut. Repetați rar aceste cuvinte: „Eu *(numele dumneavoastră)* îți acord acum ție *(numele celuilalt)* puterea de a mă întregi. Fără tine, nu sunt întreg. Tu îmi dai *(lista beneficiilor secundare)* și îmi satisfaci nevoia de siguranță, de emoție și putere. Îți cedez puterea mea și voi face tot ce îmi ceri pentru ca tu să mă întregești. Dacă vei dori să mă părăsești, voi face tot ce depinde de mine ca să te fac să rămâi".

Acum, introduceți un *nou* ritual, menit să vă ajute să vă recuperați puterea personală. Ținând în fața ochilor un simbol al persoanei iubite, rostiți următoarele cuvinte: „Eu *(numele dumneavoastră)* îmi cer acum îna-

poi darul puterii personale cu care m-a înzestrat Dumnezeu de la tine *(numele celuilalt)*. Acum știu că am în mine capacitatea de a trăi o viață împlinită, completă și de succes; acum cred că lucrurile de care am nevoie în viață *(lista beneficiilor secundare)* există independent de legătura noastră. Nu mai simt nevoia de a te domina. Mă pot lipsi de tine cu ușurință și fără a te face să suferi. Îți mulțumesc pentru încercarea de a mă completa ca persoană de pe vremea când învățam, creșteam și îmi ceream drepturile cuvenite prin naștere. Și chiar dacă voi alege să rămân cu tine pentru că îmi aduci un plus de frumusețe în viață, o voi face din dragoste, și nu din teamă".

Care dintre aceste două ritualuri pare cel corect și de ce?

Exerciții de explorare: examinarea propriilor temeri și mituri și a istoriei personale

Odată ce v-ați decis să vă redobândiți puterea personală și să renunțați la pseudo-controlul exercitat asupra partenerului, este momentul să explorați rădăcinile complexe ale relației adictive în care vă aflați.

De multe ori, declarăm că urmărim un singur scop, când, de fapt, alergăm după mai multe. Aceasta se întâmplă deoarece, la nivel inconștient, ceea ce avem ni se pare perfect justificat. Iată de ce explorarea propriilor temeri și mituri inconștiente și descoperirea motivațiilor personale ale adicțiilor sunt niște sarcini cruciale și deloc ușoare. Multe comportamente adictive își au ră-

dăcinile în traume din copilărie sau adolescență, uitate sau îndelung reprimate. Deși se poate ca astfel de experiențe să fi fost șterse din conștiință, ele afectează în mare măsură deciziile pe care le luăm și viziunea asupra propriului trecut.[2]

Exercițiile care urmează își propun să vă inițieze în lunga călătorie a autodescoperirii. Până ce nu ne vom înțelege propriile credințe conștiente sau inconștiente, vom rămâne legați emoțional de comportamentele noastre obișnuite — chiar și de cele pe care vrem să le schimbăm. A dori să renunțați la un comportament nu este totuna cu a-l *înțelege*. Aceasta implică analizarea originii și evoluției comportamentului.

Exercițiul 4-A: O scrisoare către sine însuși

Un mod excelent de a vă descoperi credințele inconștiente este să vă adresați o scrisoare.

Iubirea adictivă împiedică manifestarea intimității adevărate. Atunci când sunteți prizonierul unei relații adictive, o parte din voi se teme de intimitate. Pentru a face ca aceste temeri să dispară, trebuie mai întâi să descoperiți cauza lor. Iată un exercițiu care vă va fi de ajutor.

1. Scrieți o scrisoare ca din partea acelei zone din dumneavoastră care se teme de intimitate către zona care tânjește după relații de iubire apropiate. Lăsați partea care se teme din voi să spună:

A. de ce există

B. de unde vine; ce experiențe, traume și lecții de viață au dus la apariția credințelor și a comportamentelor ei

C. modul în care se percepe ca prieten și protector

D. care sunt temerile sale

E. de ce are nevoie pentru a iubi, într-un mod cu adevărat intim și vulnerabil

2. Acum, scrieți o scrisoare din partea acelei zone din dumneavoastră care se teme de intimitate, în care să explicați de ce credeți că nu vă bucurați de o relație intimă, bazată pe încredere reciprocă. Încercați să lămuriți latura care tânjește după dragostea adevărată, cum și de ce ați apărut și în ce mod ați ales relații care să vă confirme credința că nu vă este dat să iubiți.

Exercițiul 4-B: Soluțiile învățate

Următoarele întrebări vă vor ajuta să analizați educația socială primită și rolul său în relațiile actuale.

1. Notați cea mai gravă problemă pe care o aveți în cadrul relației.

2. Răspundeți la următoarele întrebări:

A. Dacă mama dumneavoastră ar fi avut aceeași problemă, cum credeți că ar fi rezolvat-o?

B. Dacă tatăl dumneavoastră ar fi avut aceeași problemă, cum credeți că ar fi rezolvat-o?

C. Soluțiile găsite de ei ar fi fost eficiente?

D. Cu care dintre părinți semănați mai mult?

Exercițiul 4-C: Răspunsurile învățate

Imaginați-vă o reuniune de familie, o sărbătoare etc. în care sunt adunate toate persoanele mature importante din copilăria dumneavoastră. Observați-le cu atenție prin ochii unui copil. Intuitiv și prin prisma acestor observații, ce sentimente considerați că începeți să manifes-

tați față de iubire, relații, putere, bărbați și femei? Completați apoi următoarele propoziții.

1. Iubirea este _____
2. Relațiile sunt _____
3. Femeile sunt _____
4. Bărbații sunt _____
5. Relațiile ar trebui să _____
6. Puterea este _____

Analizați afirmațiile de mai sus pentru a vedea dacă prezintă simptome ale iubirii adictive sau sănătoase. S-a materializat vreuna dintre aceste credințe ale copilăriei în cadrul relațiilor voastre mature? Cum ați schimba aceste opinii/concluzii pentru a promova iubirea sănătoasă?

Exercițiul 4-D: Rezolvarea problemelor din cadrul relației

Următorul exercițiu vă poate ajuta să vă înțelegeți propriile mituri și credințe adânc înrădăcinate.

Citiți mai întâi întreg exercițiul pentru a-l înțelege pe deplin. Apoi relaxați-vă respirând adânc de câteva ori. Închideți ochii și parcurgeți exercițiul fără a încerca să forțați imaginile să vă apară în minte; lăsați-le să apară în chip firesc. Nu uitați: imaginile pot fi cuvinte, viziuni, sentimente sau toate trei la un loc. (Dacă doriți, cereți unui prieten să vă asiste).

După ce v-ați imaginat răspunsurile, notați-le. (Dacă aveți o senzație neplăcută, răspundeți la o întrebare, apoi faceți o pauză sau repetați exercițiul).

Meditați asupra celor mai frecvente sentimente neplăcute pe care le-ați trăit în relația actuală — anxietate, sin-

gurătate, teamă, respingere, supărare, plictis. Acum, încercați să rememorați ultima ocazie în care le-ați resimțit.

Cu ochii minții, priviți această scenă ca și cum v-ați afla în fața ecranului unui televizor. Cine este prezent? Ce se întâmplă și ce nu se întâmplă? Ce se spune? La ce vă gândiți sau ce vă spuneți despre voi înșivă, despre ceilalți și despre viața pe care o duceți? Pe măsură ce retrăiți scena, analizați-vă atent gândurile negative. Ce anume încercați, fără succes, să obțineți? Și ce faceți ca să vă simțiți bine în scena ce se derulează?

Acum, întoarceți-vă la un moment din copilărie (preferabil, cât mai îndepărtat — la vârsta de șase ani sau mai puțin), când ați trăit aceleași sentimente neplăcute. Revedeți scena, fără a forța amintirile să apară. Dacă nu reușiți să o vizualizați, creați o scenă în care să apară un părinte sau alt adult semnificativ din copilăria dumneavoastră. Observați atent detaliile, pe cei prezenți, ceea ce se întâmplă sau nu se întâmplă, ceea ce se spune. Analizați modul în care resimțiți acea senzație neplăcută. Cum o faceți să dispară? Ce anume nu ați obținut din ceea ce doreați sau aveați nevoie? Cum aveți grijă de propria persoană? Care este reacția dumneavoastră secretă la această scenă, pe măsură ce o retrăiți? Ce începeți să credeți despre dumneavoastră, despre ceilalți și despre viață, asistând la toate acestea?

Acum, comparați cu atenție cele două scene, căutând similaritățile. Dacă ați putea, ca prin minune, să schimbați scena din copilărie pentru a vă simți mai bine în legătură cu dumneavoastră, cu ceilalți și cu viața, ce anume ați modifica? Dacă scena din copilărie *ar fi fost* diferită, în ce mod ar fi influențat acest lucru scena din viața de adult? Gândiți-vă bine la răspunsuri, apoi notați-le.

Exercițiul 4-E: Renașterea

Următorul exercițiu — care vi se va părea, probabil, cel puțin ciudat — vă va ajuta să vă explorați angoasele de separare și să studiați originea lor. Nu uitați: modelele comportamentale și ale credințelor se formează foarte devreme și fiecare experiență a vieții este înregistrată în neurologia corpului uman. Este un fapt de care acest exercițiu ține seama. Citiți cu atenție întreg exercițiul pentru a-l înțelege cât mai bine. Respirați adânc și relaxați-vă, apoi închideți ochii și încercați să-l parcurgeți.

Partea I: Imaginați-vă că urmăriți următoarea scenă pe un ecran. Sunteți în pântecul mamei. Analizați-vă trăirile: sunt sentiment de căldură, de lipsă de griji, de siguranță? Observați că aveți tot ce vă trebuie fără a fi nevoit să faceți nimic. Sunteți centrul universului și totul pare să se miște în jurul vostru. Nu trebuie să gândiți sau să acționați, ci doar să existați. Sunteți una cu mama. Imaginați-vă plutind, complet lipsit de griji. Rețineți cât mai mult cu putință acest sentiment plăcut. *Acum*, analizați dacă în pântecul mamei ați trăit experiențe neplăcute sau șocante și cauza apariției lor.

Acum, imaginați-vă propria naștere. Remarcați schimbările bruște care au loc: contracția mușchilor din jurul vostru sau rezistența organismului mamei la dorința voastră de a ieși din pântec; împingerile repetate, angoasa, durerea. Analizați-vă în liniște sentimentele care vă animă pe măsură ce apăreți pe lume.

Partea II: V-ați născut. Probabil că trăiți un sentiment de anxietate la contactul cu această lume nouă și stranie,

în nuanțe atât de strălucitoare, auzind voci aspre, simțind o pălmuță dată peste fund, mâini reci care vă ating, separarea de mamă și apa călduță și alunecoasă în care sunteți scufundat. Cum vă simțiți? Unde erați mai în siguranță — în pântecul mamei sau afară?

Partea III: Urmăriți-vă evoluția de la naștere până la vârsta de un an și jumătate. Remarcați toate traumele sau experiențele angoasante prin care ați fi putut trece: perioade lungi de izolare, lipsa de răspuns la nevoile voastre sau separarea bruscă de părinți. Înregistrați orice angoasă trăită în acea perioadă în care erați prea mic pentru a înțelege ce se petrece. Examinați cu atenție toate situațiile generatoare de angoasă și comparați-le cu ocaziile recente în care le-ați resimțit. Ce legături există între astfel de trăiri trecute și prezente? Notați opiniile și concluziile ce decurg din asemenea experiențe.[3]

Exercițiul 4-F: Teama de schimbare

Paradoxal, în schimbarea personală coexistă tendința puternică de a crește cu teama de și rezistența la schimbare. Faceți o listă cu toate motivele pentru care nu doriți să vă schimbați. Fiți cât se poate de sinceri!

Exerciții de reprogramare: renunțarea la vechi în favoarea noului

Mai jos sunt enumerate etapele obligatorii în trecerea de la adicție la iubire.

1. Analizați-vă cu sinceritate viața și rolul pe care l-ați jucat în cadrul relațiilor voastre.

2. Admiteți existența unei puternice rezistențe la schimbare, ce izvorăște din teama nesatisfacerii unor nevoi secundare.

3. Renunțați la a mai căuta soluții „magice" exterioare la probleme voastre.

4. Priviți înlăuntrul vostru și examinați-vă temerile, jurămintele față de voi înșivă și credințele arhaice care pot da naștere unor comportamente și credințe adictive.

5. Reprogramați-vă experiențele negative.

Pentru a vă dezvolta cu adevărat deschiderea către iubirea matură, este deosebit de important să vă schimbați credințele interioare care vă țin prizonierii unor comportamente dependente. Pentru a obține schimbări de durată, inhibițiile interne și credințele false trebuie modificate din interior. Pe măsură ce încercați să descoperiți motivele pentru care relațiile în care sunteți implicați au sens pentru Eul vostru inconștient și să căutați căi de ameliorare a acestor relații, nu uitați că reprezentați suma tuturor gândurilor și experiențelor voastre, care au mereu consecințe, chiar și atunci când nu sunteți conștienți de ele. Prin urmare, odată ce veți fi dobândit un oarecare control asupra „programului" vostru intern, aceste schimbări se vor produce cu mai multă ușurință și vor fi mai durabile. Trebuie și să înțelegeți că renunțarea la o credință arhaică poate cauza emoții și tristețe profunde. Fiți însă convinși că toată această suferință se va sfârși în cele din urmă, durerea va dispărea și golul va fi umplut.

Exercițiul 5-A: A învăța să fii propriul tău părinte

Ce înseamnă să fii propriul tău părinte? Este arta de a deveni un mentor iubitor și grijuliu pentru tine însuți.

rați-l că îi veți sta mereu alături ca un părinte înțelept și iubitor sau că veți avea grijă să încapă pe mâini bune. (Descrieți cu exactitate tipul de relație parentală pe care doriți să i-o asigurați sau informați-vă mai bine asupra acesteia.)

Acum, duceți copilul la culcare, fiind perfect conștienți că pruncul sunteți chiar dumneavoastră și că el va continua să existe înlăuntrul ființei voastre. De acum, vă revine responsabilitatea de a recunoaște nevoile copilului. Rețineți: dispuneți de întreg potențialul pentru a deveni propriul părinte înțelept, iubitor și protector.

În zilele de după acest exercițiu, este recomandabil să-i sporiți eficacitatea plasând o fotografie a dumneavoastră ca bebeluș sau copil mic într-un loc de unde să o puteți privi cât mai des. Reafirmați de mai multe ori pe zi existența copilului din voi și faptul că îi sunteți părinte și deci cel care se ocupă de rezolvarea problemelor. Aveți multă grijă de propria persoană. Vorbiți-i cât mai mult copilului din dumneavoastră, spunându-i ceea ce trebuie să audă pentru a ajunge la iubirea de sine, la autonomie și la intimitate.

Exercițiul 5-B: Relațiile voastre viitoare

Acest exercițiu vă va ajuta să vizualizați viitoarele voastre relații. Citiți-l atent și fără grabă. Respirați adânc. Trageți aer în piept, numărând până la patru, apoi dați-l afară încet. Repetați operația de cinci ori. Când inspirați, încercați să ieșiți din starea de disconfort și tensiune pentru a vă relaxa cu adevărat; acesta este primul pas spre o imaginație vibrantă. Imaginile evocate pot fi constituite din scene vizuale, cuvinte, sentimente sau toate trei la un loc.

Dacă întâmpinați dificultăți în vizualizarea exercițiilor, aveți în vedere că oamenii își imaginează în diverse moduri — ascultând, văzând sau simțind. Începeți cu ceea ce vă este cel mai la îndemână. În timp, prin practică, veți ajunge să folosiți toate cele trei tipuri de imaginație.

Închideți ochii. Închipuiți-vă un ecran de televizor și un videorecorder. Există două benzi. Prima începe să se deruleze acum. Sunteți dumneavoastră așa cum veți arăta peste cinci ani, înainte de a schimba ceva în relațiile voastre. Pe viitor, vor persista aceleași probleme care vă chinuie și acum. Nu vă grăbiți și asimilați aceste imagini cu ochii minții. Priviți cum veți arăta, apoi faceți o pauză. Studiați atent modul în care vă raportați la voi înșivă, la ceilalți, la viață. Observați cine e prezent și cine e absent din viața voastră. Examinați-vă starea de sănătate a inimii, a plămânilor, a organelor sexuale, a creierului, a stomacului, a arterelor și a mușchilor. Atât timp cât, în relația pe care o aveți, problemele persistă, cum se simte corpul vostru? Ce vă vine în minte sau ce simțiți revăzând aceste imagini?

Acum, lăsați deoparte această scenă și închipuiți-vă că priviți a doua bandă, complet diferită. Ceea ce vizionați se întâmplă tot peste cinci ani, dar, de data aceasta, lucrurile s-au schimbat. Viața și relațiile voastre stau sub semnul armoniei și fericirii. Ați modificat credințele restrictive formate în copilărie și care v-au împiedicat atâta timp să iubiți așa cum vă doreați. Nu vă grăbiți și lăsați imaginea să se formeze în mintea voastră. Din nou, observați cu atenție cum arătați și ce sentimente și gânduri aveți față de voi înșivă, de ceilalți și de viață. Ce faceți cu viața voastră? Cine este și cine nu este prezent în ea? Examinați-vă din nou corpul și starea de sănătate. Cum vă simțiți acum, când lucrurile merg bine pentru dumneavoastră?

Revăzând cu ochii minții această scenă, ce simțiți și ce gânduri vă evocă? Imaginile din mintea noastră și energia din corp sunt strâns legate între ele. Imaginile pe care le creăm — conștient sau inconștient — contribuie la realitatea noastră viitoare. În cele mai multe cazuri, *devenim ceea ce credem că suntem*.

Dacă sunteți implicat într-o relație adictivă sau cu probleme, atunci vă identificați cu primul set de imagini. Ele v-au afectat pe nesimțite trăirile, opțiunile și acțiunile. Dacă doriți ca imaginile din a doua bandă să prevaleze în viața voastră, trebuie să meditați asupra lor cu toată convingerea. Recreați-le mental de mai multe ori pe zi, până când vi se întipăresc în minte. De aici, ele vor fi transmise către toate părțile corpului.

Examinați cu atenție al doilea set de imagini. Definiți-le cât de limpede posibil, făcându-le să devină tot mai distincte pe măsură ce le revedeți.

Acum, alegeți din acest al doilea set de imagini un simbol sau creați un simbol nou care să vă reamintească pregnant de viitorul pe care vi-l doriți pentru dumneavoastră și pentru relația pe care o aveți. Este bine ca acest simbol să fie un obiect tangibil, pe care să-l puteți privi sau folosi zilnic. Priviți-l cât se poate de des pentru a vă reaminti de viitorul luminos spre care vă îndreptați. Nu uitați: cu cât vă concentrați mai mult asupra imaginilor pozitive, cu atât mai repede vechile imagini se vor estompa și vor avea o influență mai mică asupra viitorului vostru.

Exercițiul 5-C: Găsirea mentorului spiritual lăuntric

Acest exercițiu pleacă de la premisa că, în fiecare dintre noi, se află un sine superior, caracterizat prin iu-

bire, înțelepciune, detașare, compasiune și inteligență spirituală. Mentorul spiritual lăuntric poate fi cel mai de nădejde sprijin al nostru în rezolvarea problemelor de viață și a celor din cadrul unei relații. Din păcate, acest nivel mai înalt al conștiinței se subordonează adesea instinctelor inferioare care dau naștere tendințelor adictive. Iubirea adevărată, matură emană din sinele nostru superior și, dezvoltând și încurajând manifestarea mentorului spiritual lăuntric, putem accede la dragostea puternică și durabilă.

Să ne imaginăm următoarea situație. Respirați adânc și relaxați-vă. Inspirați pe nas și expirați pe gură, devenind conștienți de propria inocență și vulnerabilitate. Repetați totul de mai multe ori, până ce corpul se relaxează complet și se eliberează de orice tensiuni sau gânduri care vă distrag atenția. Închideți ochii.

Nu vă grăbiți; când vă simțiți pregătiți, imaginați-vă în compania unei călăuze înțelepte, înțelegătoare și grijulii, sau a unui învățător spiritual.

Întrebați-l pe acest mentor ce trebuie să faceți pentru ca imaginile pozitive să devină pe viitor realitate. Așteptați să vă răspundă; dacă răspunsul este clar, mulțumiți-i. Dacă nu, continuați dialogul până veți obține un răspuns clar. (Nu uitați să alegeți un mentor spiritual înțelept, și nu o figură parentală severă și punitivă). Mulțumiți-i călăuzei pentru că v-a îndrumat pe o cale la care de acum știți că puteți reveni ori de câte ori doriți. Conștientizați faptul că acest mentor detașat și plin de înțelegere se află înlăuntrul vostru. Înainte de a-l părăsi, dăruiți-i ceva — un simbol al unor lucruri la care sunteți dispus să renunțați pentru a stabili acele relații viitoare fericite după care tânjiți.

Exercițiul 5-D: Gândirea pozitivă

Majoritatea dintre voi sunteți familiarizați cu ideea că gândirea pozitivă ajută la schimbările în bine. Nu este un concept nou; el se regăsește nu numai în psihologia modernă, ci și în vechile învățături spirituale, în care rugăciunea devine o vizualizare creatoare. Celui pornit în căutarea adevărului i se cerea să evite gândurile de eșec și disperare și să le înlocuiască cu mesaje de credință de genul „Căci toate sunt ale voastre" (1 Cor. 3,21) sau „Așa cum gândește omul în sinea lui, așa și este" (Pild. 23,7).

Din punct de vedere științific, acest proces pozitiv este definit pe scurt ca acțiune și reacție. Individul uman este suma gândurilor sale. Aceste gânduri antrenează gesturi și conduc la rezultate, chiar dacă omul nu este conștient de ele. Gândurile astfel emanate pot fi pozitive sau negative.

Aceste exerciții au rolul de a vă face să percepeți cât de importantă pentru schimbarea în bine este înțelegerea credințelor inconștiente și a gândurilor, a imaginilor, a opțiunilor și a comportamentelor rezultate. Schimbarea comportamentului exterior nu este de ajuns; ea trebuie să fie consecința surprinzătoare și fericită a modificării „programelor" negative interne.

Următoarea tehnică a afirmației este o sinteză a ideilor furnizate de școlile de gândire pozitivă. Ea m-a ajutat pe mine, dar i-a ajutat și pe clienții mei. Să definim *afirmația* ca un gând pozitiv specific, creat ca răspuns la o nevoie sau la un scop actual.

Am auzit de nenumărate ori de programări negative; acum este cazul să ne punem mintea la contribuție pentru a obține rezultate pozitive. Odată concepută o astfel de tehnică a afirmației pozitivă puternică, trebuie să o re-

afirmăm zilnic, până ce devine o parte firească a noastră. Nu putem șterge trecutul cu buretele, dar putem crea noul, fiind astfel în măsură să alegem ceea ce gândim sau ne spunem nouă înșine. Nu rareori vechiul și noul intră în conflict; trebuie să fim conștienți de această realitate și să încercăm să rezolvăm conflictul cât mai înțelept cu putință.

Iată exercițiul nostru de afirmare:

1. Definiți-vă dorința (în cazul de față, cea legată de relația voastră).

2. Gândiți-vă din nou la mesajul parental de care ați avut nevoie în copilărie, care ar fi putut autoriza sau afirma această dorință.

3. Scrieți afirmația de cincisprezece ori, incluzând în ea, de fiecare dată, numele vostru, de câte cinci ori la persoana întâi, a doua și a treia (de exemplu: „Eu, John, am dreptul la iubire", „Tu, John, ai dreptul la iubire" și „El, John, are dreptul la iubire").

4. Fiți atenți la orice răspuns sau sentiment negativ ce și-ar putea face simțită prezența în timp ce faceți aceste afirmații și, dacă ele apar, notați-le.

5. Continuați să rafinați afirmația pentru a contrabalansa efectul răspunsurilor negative. Când ajungeți la forma dorită, repetați afirmația de cincisprezece ori.

6. Imaginați-vă viața dacă afirmația ar deveni realitate.

7. Lăsați gândul să zboare și energia voastră interioară să se declanșeze pentru a transforma afirmația în realitate.

8. Trăiți-vă viața ca și cum afirmația ar fi devenit realitate. Creați sau reacționați la situații care să vă ajute să transpuneți dorința în realitate.

9. Repetați exercițiul de câteva ori pe zi, până ce dorința devine realitate sau noua voastră credință se integrează perfect în viața pe care o duceți, sau ambele. Puteți trece de la scrierea afirmației la rostirea sau gândirea ei.

Exercițiul 5-E: Dialogul în caz de impas

Câteodată, noul mesaj sau noua afirmație alese în mod conștient vor reactiva vechiul sistem de credințe inconștiente și va apărea o stare de conflict. În acest caz, aveți de-a face cu un impas mental ce poate fi rezolvat uneori prin dialogul dintre cele două părți, repetat până la atingerea armoniei depline.

Exercițiul 5-F: Valorificarea experiențelor negative

Relațiile adictive sunt declanșate de credințe adânc înrădăcinate în Starea Eului Copilului, născute din experiențe emoționale traumatizante. În copilărie, atunci când suntem supărați, ne spunem lucruri de genul: „Oamenii sunt răi"; „Niciodată nu voi obține ceea ce mi-am propus în viață"; „Oamenii îmi vor răul"; „N-o să mă mai împrietenesc cu nimeni". Asemenea mesaje, formate pe fondul unei stări emoționale puternice, sunt automat înregistrate în neurologia noastră, devenind parte din baza viitoarei noastre realități. Prin relațiile adictive, repetăm suferințele anterioare, astfel încât vechile emoții și mituri ies mereu la suprafață. În astfel de momente, fără a ne da seama, tindem să reactualizăm autoprogramarea negativă din copilărie și ne surprindem gândind: „Știam eu că așa se va întâmpla"; „Iată de ce ar trebui să mă feresc de iubire"; „Nu voi mai permite niciodată să fiu așa de vulnerabil".

Ne-am autoprogramat astfel pradă unei stări emoționale intense. De aceea, este cât se poate de firesc ca mo-

mentul oportun pentru reprogramarea în vederea unor relații pozitive să coincidă tot cu perioade în care resimțim emoții puternice. Dacă sunteți implicat într-o relație adictivă, veți constata de multe ori prezența acestor stări emoționale.

Trecerea de la adicție la iubire înseamnă întreruperea acestui ciclu repetitiv al istoriei personale. Ea implică reprogramarea noastră prin intermediul unor mesaje menite să încurajeze relațiile de iubire sănătoase. Cunoscând credințele formate pe fondul unor stări emoționale puternice, *în loc să vă temeți de suferință, o puteți utiliza în folos propriu, ca ocazie de pregătire pentru relații viitoare sănătoase*. Atunci când simțiți că inima vă este zdrobită, spuneți-vă: „Această durere va lua sfârșit și voi învăța să iubesc într-un mod mai sănătos. Sunt hotărât să pun capăt comportamentului meu destructiv, deoarece am dreptul la relații de iubire mai sănătoase și mai fericite".

Folosiți-vă durerea cu înțelepciune. Ea poate deveni aliatul vostru.

Exercițiul următor este, fără îndoială, neplăcut: el se bazează pe concentrarea asupra durerii sau nefericirii pe care, de cele mai multe ori, le reprimați, dar practicarea sa are invariabil drept rezultat un sentiment de ușurare. Pe parcursul său, nu uitați că, de obicei, aducerea la suprafață a sentimentelor negative ajută la înlăturarea lor.

1. Autorizați-vă să vă reamintiți suferința care v-a afectat relația.

2. Analizați cu atenție credințele negative adânc înrădăcinate asociate cu această suferință.

3. Conștienți de durerea resimțită, spuneți-vă: „Acum, mă eliberez de vechile credințe care m-au ținut încătușat

în iubirea adictivă". (Gândiți-vă la toate credințele autolimitative pe care le-ați descoperit în voi înșivă.)

4. Transmiteți-vă un mesaj nou — o afirmație — în sprijinul iubirii mature. („Voi trece peste această suferință și voi învăța să iubesc sănătos. Acum știu că am dreptul la dragoste.")

5. Recunoașteți că durerea v-a oferit șansa de a vă vindeca.

6. Aveți încredere că suferința va lua, în cele din urmă, sfârșit, și mergeți înainte!

Exerciții de reînnoire: opțiunea pentru iubirea matură

Ați înțeles acum cum ați contribuit la tendința către iubirea adictivă. V-ați explorat credințele interne și ați început să vă deschideți către iubire în moduri noi și minunate. Ați aflat un adevăr pe care nu îl bănuiați: cu cât cereți mai puțin de la iubire, cu atât aveți șansa de a obține mai mult.

Atunci când renunțați la credințele autolimitative, energia puternică pe care o emanați vă face să radiați. În acest punct, sunteți pregătit să vă eliberați dintr-o relație nesănătoasă pentru a construi una nouă, potențial mai bună.

Exercițiul 6-A: Iertarea

I. Să te ierți pe tine însuți: Este important să dobândim capacitatea de a-i ierta pe cei care ne-au rănit, dar la fel de vitală este și recunoașterea deschisă a suferințelor pe care le-am provocat celorlalți. Îi putem iubi pe ceilalți

doar în măsura în care ne iubim pe noi înșine; este la fel de adevărat și că îi putem ierta pe ceilalți doar în măsura în care ne iertăm pe noi înșine. Nimeni nu este dispus să admită că s-a comportat la fel de îngrozitor ca ceilalți față de el sau ea. Deși visăm la o iubire frumoasă și nobilă, din cauza suferințelor noastre și a modelelor de rol învățate, facem sau spunem lucruri pe care mai târziu le regretăm sau le negăm. Ne surprindem atât de des făcând sau spunând lucruri pe care ne-am jurat să nu le facem sau să nu le spunem niciodată, indiferent de situație! Până când nu vom ajunge să recunoaștem aceste greșeli, vom continua să le proiectăm asupra celorlalți. Și știm cu toții cât de înspăimântătoare este negarea!

Trebuie să fim dispuși să ne întoarcem în timp pentru a ne reevalua relațiile și a ne recunoaște, cu deplină sinceritate și responsabilitate, comportamentele abuzive, neplăcute și injurioase. Nu contează dacă ele au fost intenționate sau nu. Nu contează dacă am răspuns prin intermediul lor cu aceeași monedă în mod conștient sau inconștient. Trebuie să ni le asumăm și să lăsăm aceste evenimente să pătrundă adânc în conștiința noastră pentru a simți regretul și remușcarea care duc la vindecare. Regretul și remușcarea vin din inimă și suflet și, spre deosebire de autoblamare, culpabilitate sau rușine, ele sunt niște produse ale Eului, și ele ne pot călăuzi către pasul următor pe calea iertării și însănătoșirii. Este un proces intern, complet diferit de confesiune sau spovedanie, definită drept o tranzacție exterioară. Schimbările comportamentale pot apărea numai atunci când recunoaștem cu toată sinceritatea că nu ne place ceea ce am făcut, deoarece este în contradicție cu bunătatea care ne caracteri-

zează, și când resimțim înlăuntrul nostru consecințele acestui act de recunoaștere.

Renunțarea la negare poate fi cea mai bună dovadă de vindecare de relații adictive. Practicat în mod corect, acest exercițiu ajută la vindecarea unor răni adânci și la recâștigarea încrederii în sine.

Citiți toate etapele exercițiului. Creați un timp și spațiu în care să-i puteți dedica întreaga atenție. Nu vă așteptați să-l parcurgeți dintr-odată. El poate necesita ore sau chiar zile. De obicei, inițial sesizăm lucrurile cele mai evidente. Nuanțele subtile le descifrăm mai târziu.

1. Relaxați-vă fizic respirând adânc și limpeziți-vă mintea.

2. Încercați, fără a vă grăbi, să intrați în pielea acelui sine sau martor superior descris în exercițiul 5-C și separați-l de acel sine care a provocat suferințe sau a trădat.

3. Lăsați compasiunea să emane din inimă și extindeți acest sentiment și asupra sinelui imperfect.

4. Rămânând în sinele superior, călătoriți în timp pentru a rememora fiecare experiență dureroasă. Recunoașteți cu deplină sinceritate momentele în care i-ați rănit pe ceilalți și v-a făcut chiar plăcere să răspundeți cu aceeași monedă.

5. Amintiți-vă, rând pe rând, de toate persoanele pe care le-ați făcut să sufere și de reacțiile lor la purtarea voastră. Dacă sunteți pregătit mental, transmiteți-le toată dragostea voastră.

6. Lăsați regretul și supărarea să vă pătrundă, fără să vă autoculpabilizați. Observați-vă trăirile și dați-le frâu liber fără a emite judecăți. Imaginați-vă că regăsiți energia depusă pentru fiecare dintre aceste experiențe.

7. Transformați experiența acordându-vă iertarea. Aveți încredere în voi înșivă: ați învățat o lecție importantă. Observați cât de liber vă simțiți.

8. Potențați experiența clarificându-vă în toate detaliile lecția nou învățată. Propuneți-vă să faceți tot posibilul pentru a pune capăt comportamentelor destructive.

9. Reparați-vă greșeala față de ceilalți dacă așa este corect sau dacă ceilalți se arată dispuși să vă ierte. Dacă nu sunteți capabili să faceți acest lucru în mod direct, vizualizați un dialog între sinele vostru superior și cel al persoanei respective. Sau scrieți-i o scrisoare pe care mai târziu o puteți arde sau distruge.

10. Manifestați-vă recunoștința pentru lecția învățată și șansa de a crește. Admiteți că suntem cu toții simpli jucători pe scena vieții.

Acum sunteți pregătiți să îi iertați pe ceilalți, poate chiar și pe aceia care persistă în negare și vă fac în continuare să suferiți. Și, pe măsură ce o faceți, puteți trăi adevărate miracole: oameni la care nici nu ați fi visat că își vor recunoaște partea de vină în cadrul unei relații disfuncționale vor veni la voi, încercând, din toată inima, să îndrepte lucrurile.

II. Să-i iertăm pe ceilalți: Una dintre modalitățile prin care ne agățăm de vechile obiceiuri nesănătoase este acumularea de resentimente, acuzații, vină și furie. Cel mai bine este să renunțați la astfel de sentimente și să încercați să vă iertați pe voi înșivă, ca și pe ceilalți, pentru greșelile comise. Dacă veți întâmpina dificultăți în acest proces, așa cum se întâmplă de obicei, străduiți-vă să separați acțiunile persoanei respective de personalitatea sa. A învă-

ța să ierți presupune în mod obligatoriu eliberarea de furie și resentimente.

1. Alcătuiți o listă a persoanelor pe care vă propuneți să le iertați, în special a foștilor iubiți.

2. Revizuiți lista, notându-i pe cei pe care sunteți în continuare supărați. (Fiți sinceri cu voi înșivă: încercarea de a vă autoamăgi va dăuna relațiilor viitoare.)

3. Scrieți câte o scrisoare fiecăruia dintre ei. Nu le veți expedia, așa încât puteți să dați frâu liber mâniei. La acest moment, furia nu trebuie să fie rațională, deoarece sunteți deja conștienți de faptul că și voi ați contribuit la situația în care vă aflați și care v-a provocat suferință. Nu uitați: furia este o otravă care vă desparte de ceilalți și pe care o exprimați tocmai pentru a vă elibera de ea și a porni pe calea acceptării și iertării. Este modul natural de compensație: înainte de a putea spune nu furiei, trebuie să fim în stare să-i spunem da. Pentru moment, acceptați-o ca atare.

4. Recunoașteți că nu aveți cum să schimbați trecutul și că, perseverând în furie și resentimente, rămâneți blocați într-un ciclu adictiv care vă împiedică accesul la relațiile de iubire sănătoase. Renunțând la furie, creați un gol ce urmează a fi umplut de sentimente noi, mai bune.

5. Străduiți-vă să acceptați realitatea. Ce a fost, a fost. Acceptarea nu implică faptul că trebuie să vă placă o persoană sau comportamentul său. Ce v-a învățat experiența?

6. Acum a sosit momentul să iertați. Faceți-vă zilnic timp pentru a medita în liniște și a-i ierta pe toți aceia cu care ați fost, în trecut, în relații conflictuale.

7. Transformați iertarea într-un obicei zilnic în cadrul relației curente.

(*Notă:* Dacă aveți dificultăți în a ierta pe cineva, spuneți-vă: „Nu este omenește posibil să iert această persoană, dar sinele meu superior mă va ajuta să o fac și să mă eliberez de resentimente, căci aceasta este în interesul meu".)

Exercițiul 6-B: Un nou arbore genealogic

Renunțând la relațiile adictive, recunoaștem faptul că o singură persoană nu are cum să ne satisfacă toate nevoile. În mod ideal, facem parte dintr-o adevărată rețea umană, o familie lărgită. Pentru a conștientiza existența acestei rețele de sprijin și a vedea câte din ramurile sale vă sunt de folos, încercați să alcătuiți un fel de nou arbore genealogic.

1. Alcătuiți o listă a rudelor și prietenilor importanți pe care i-ați avut sau ați fi dorit să-i aveți.
2. Definiți nevoile pe care vi le-a satisfăcut sau ați fi dorit să vi le satisfacă fiecare dintre ei.
3. Evaluați situația voastră actuală pentru a vedea care dintre ei este în continuare prezent în viața voastră și ce rol joacă.
4. Alegeți din viața voastră de acum oameni care pot întregi arborele sau îndeplini anumite funcții. (Puteți cere unor prieteni să-și asume rolul simbolic de frate/soră etc.).
5. Străduiți-vă să completați acest arbore genealogic și să întăriți legăturile care vă asigură sprijin și iubire.

Exercițiul 6-C: Afirmarea stării de bine

Pentru a stabili și a menține o relație de iubire sănătoasă, trebuie să ne simțim împliniți și să trăim o stare de bine. În contextul de față, *starea de bine* înseamnă a ști să-ți satisfaci propriile nevoi și a nu căuta împlinirea în exterior.

Citiți cu atenție afirmațiile de mai jos, personalizându-le prin introducerea numelui vostru. Dacă vreuna dintre propoziții vi se pare deplasată, interpretați-o ca un indiciu al unei lipse de armonie, fiindcă ea trimite la un aspect vulnerabil al relației voastre.

Eu, _____, îmi cunosc acum nevoile reale și știu cum să le satisfac.

Eu, _____, îmi exprim acum liber și deschis sentimentele față de ceilalți.

Eu, _____, acționez acum în mod asertiv și respectând totodată sentimentele și libertatea celorlalți.

Eu, _____, îmi respect corpul și am grijă de el printr-o dietă corectă, exerciții fizice și preocuparea pentru aspectul meu fizic.

Eu, _____, sunt implicat în activități relevante pentru mine și care reflectă valorile mele.

Eu, _____, îmi construiesc și beneficiez de relații apropiate, intime cu ceilalți.

Eu, _____, consider provocările ivite în viață ca o șansă de a avea mai multă forță și a mă maturiza.

Eu, _____, îmi creez propria viață, așa cum mi-o doresc, și nu ca reacție la ceea ce se întâmplă.

Eu, _____, folosesc semnalele fizice pentru a-mi îmbunătăți viața și a mă cunoaște mai bine.

Eu, _____, mă bucur de o stare de bine chiar și în perioadele mai grele.

Eu, _____, îmi cunosc propriile modele emoționale și fizice, pe care le consider semnale primite de la sinele meu interior.

Eu, _____, mă bizui în viață pe propriile resurse care mă ajută cel mai mult să trăiesc și să cresc interior.

Eu, _____, mă consider o persoană minunată.

Eu, _____, îmi creez situații care mă pun în valoare.

Eu, _____, cred că viața îmi rezervă multe lucruri bune.

Eu, _____, sunt recunoscător vieții.

Exercițiul 6-D: Îmbunătățirea relației

Odată ce un cuplu în dificultate a ales să pornească pe calea autocunoașterii, reafirmându-și ulterior atașamentul, poate imediat recurge la multe soluții de îmbunătățire a relației. Aceste acțiuni sunt strâns legate de noua descoperita lor autonomie și stimă de sine.

Nu uitați: concentrați-vă asupra laturii pozitive din voi înșivă, din ceilalți și din viață și construiți pornind de la ceea ce este deja bun și solid în relația voastră. Evident, aceasta nu înseamnă neglijarea problemelor, ci faptul că puteți, împreună cu partenerul, să potențați ceea ce este bun — și poate chiar să atenuați unele dificultăți — comunicându-vă unul altuia ceea ce este important pentru fiecare dintre voi. Iată câteva exerciții pentru îmbunătățirea relației.

1. *Faceți ceea ce constatați că vă lipsește.* În loc să vă plângeți de ceea ce lipsește în cadrul relației, încercați să umpleți acest gol și să faceți cunoscute partenerului valorile și dorințele voastre. Pentru a fi cu adevărat eficient, exercițiul trebuie practicat fără a vă aștepta la rezultate; deprindeți bucuria de a dărui necondiționat:

A. Dacă vă simțiți ignorat, admiteți acest lucru și față de voi înșivă și față de partener.

B. Dacă vă doriți un cadou, oferiți-i partenerului ceva special.

C. Dacă vreți să fiți răsfățat, alintați-vă partenerul.

D. Dacă vă simțiți singur, apropiați-vă de partener și de cei din jurul vostru.

E. Dacă tânjiți după emoție, transmiteți emoție.

F. Dacă aveți nevoie de ajutor, oferiți-vă ajutorul.

2. *Încurajați creșterea interioară a partenerului.* Explicați-i partenerului în ce fel vă poate încuraja și ajuta să creșteți. Exprimați-vă aprecierea pentru toate lucrurile bune pe care le face pentru dumneavoastră și cereți-i să vă spună cum îl puteți sprijini și ajuta la rândul vostru.

3. *Implicați-vă în schimbări pozitive.* Anunțați-vă partenerul că sunteți dispus să vă schimbați pentru binele amândurora și al relației. (Asigurați-vă mai întâi că această opțiune este rezultatul unei alegeri libere, al unui consimțământ voluntar, și nu al unei promisiuni smulse cu forța, care se poate întoarce mai târziu împotriva dumneavoastră.)

4. *Apelați la ritualuri* — acțiuni repetitive, simbolice, care dau un sentiment de siguranță și încredere copilului din noi. De exemplu: doi parteneri care călătoreau des, separat, în interes de serviciu, își scriau unul altuia scrisori pe care le deschideau când erau plecați, fapt ce aducea un plus de sens relației, ajutându-i să treacă peste despărțirile temporare.

A. Gândiți-vă la un ritual semnificativ din copilărie și încercați să-l recreați, adaptându-l la viața de adult.

B. Analizați ritualurile din cadrul relației curente. Dacă vi se par bune, păstrați-le.

C. Dezvoltați ritualuri noi, care să consolideze relația de cuplu.

5. *Transformați actul de a dărui în ceva special.* Atunci când nu mai așteptați și nu mai cereți nimic, darurile și favorurile pe care le primiți au o valoare specială. Iată un exercițiu care a ajutat multe cupluri.

A. Faceți o listă sinceră și cuprinzătoare a lucrurilor pe care le doriți de la partener, inclusiv a celor de natură sexuală.

B. Faceți schimb de liste cu partenerul.

C. O dată pe săptămână, alegeți una dintre dorințele exprimate de partener și îndepliniți-o spontan.

6. *Petreceți timp împreună.* Intimitatea adevărată apare atunci când cei doi își găsesc suficient timp pentru a-și împărtăși netulburați sentimentele, gândurile, visele, afecțiunea și jocurile, inclusiv cele sexuale. Una dintre regulile elementare ale vieții de cuplu este aceea că o oră de intimitate reală pe zi ține necazurile la distanță.

7. *Slujiți-vă unul pe celălalt.* Implicarea într-o relație de iubire adevărată înseamnă un fel de concesie spirituală și o preocupare permanentă pentru celălalt, uneori chiar în detrimentul propriilor nevoi. Întrebați-vă partenerul: „Ce pot să fac pentru tine?" Veți obține un răspuns mult mai clar decât dacă v-ați strădui să-i citiți gândurile, așa cum se întâmplă deseori cu cei prinși în relații adictive. Faceți distincția între a avea grijă de cineva și a acorda atenție cuiva.

8. *Alimentați relația.* O persoană sănătoasă din punct de vedere emoțional este capabilă să relaționeze, să vadă partea bună a oamenilor din jur și să renunțe la o legătură atunci când este cazul. Încercați să vă dezvoltați următoarele abilități:

D. Exprimați-vă aprecierea și mulțumirea.

E. Dăruiți spontan.

F. Cereți ceea ce vă doriți.

G. Învățați să ascultați.

H. Fiți flexibil.

I. Acceptați posibilitatea de a fi dezamăgit și refuzat de ceilalți; fiți dispus să renunțați atunci când trebuie.

J. Rezolvați sau gestionați situațiile conflictuale în mod cât mai deschis și mai puțin ostil.

K. Comunicați sincer și din inimă.

L. Acceptați realitatea.

M. Căutați să fiți umil, obiectiv și să respectați viața.

9. Crearea unor legături sufletești. Este un exercițiu profund și simplu, dar dificil pentru mulți oameni. El pleacă de la premisa că la baza tuturor problemelor de cuplu stă pierderea încrederii. În copilărie, prima sarcină pe care am avut-o de îndeplinit ca parte a procesului de creștere a fost dezvoltarea încrederii în noi înșine, în ceilalți și în viață.[4] Când încrederea ne este trădată, ne simțim răniți sufletește și reticenți în a o mai acorda cuiva pe deplin, deși acea parte mai încrezătoare din noi ne îndeamnă să o facem. Doar atunci când suntem dispuși să ne asumăm din nou riscul vulnerabilității, ne putem vindeca. Iar sarcina nu este deloc ușoară!

Exercițiul care urmează a fost recomandat acelor cupluri dornice să-și reînnoiască legătura sufletească după multă suferință și încredere trădată. Am fost surprinsă să constat cât de multe persoane bine intenționate l-au primit cu reticență. Așa am ajuns la concluzia că vindecarea și intimitatea sufletească sunt posibile doar în mică măsură atunci când cuplul nu este dispus să își asume riscul vulnerabilității emoționale. Exercițiul s-a dovedit eficient și în cazul cuplurilor care încercau să-și revină după o relație sexuală adictivă și se aflau în căutarea unei ex-

perienţe sexuale autentice. Pentru acestea, comuniunea sufletească trebuie să preceadă intimitatea sexuală.

A. Pe baza discuţiilor cu partenerul şi a unei hotărâri de comun acord, creaţi un mediu cald şi primitor, care să vă permită petrecerea unui timp cât mai îndelungat împreună, fără intruziuni exterioare.

B. Îmbrăţişaţi-vă în aşa fel încât să fiţi cât mai aproape de inima celuilalt.

C. Respiraţi adânc şi relaxaţi-vă. Nu vorbiţi; concentraţi-vă asupra comuniunii sufleteşti.

D. Simţiţi bătăile inimii partenerului. Prelungiţi cât mai mult experienţa.

E. Observaţi, fără a le judeca, gândurile de teamă, distanţare sau limitare. Nu intraţi în panică: o inimă rănită are nevoie de timp pentru a se vindeca şi a avea din nou încredere.

F. Repetaţi experienţa până ce va decurge în mod natural, fără dificultăţi, iar schimbul sufletesc dintre cele două inimi va deveni tot mai profund.

G. Acum, împărtăşiţi-vă sentimentele de iubire de la inimă la inimă.

Exerciţii de creştere: dezvoltarea propriei unicităţi

Cel care ştie pentru ce trăieşte poate îndura orice.
NIETZSCHE

Limitările autoimpuse în cadrul relaţiilor nu numai că sabotează aceste relaţii, dar împiedică şi valorificarea potenţialului individual. Dobândind o stare de bine, contri-

buiți și la sănătatea relațiilor voastre. Și, *cum acestea* vă oferă o senzație minunată de inter-relaționare, puteți astfel *accede la noi niveluri* ale conștiinței, înțelesurilor și creativității la care nici nu ați *visat vreodată*.

Viața are doar două direcții de dezvoltare — evoluția și involuția; prima este un progres, cealaltă un regres. Contrar opiniei generale, *oamenii stau rareori* pe loc; majoritatea se află angajați într-o spirală ascendentă sau descendentă.

Atunci când ne confruntăm cu o problemă pe care nu știm cum s-o rezolvăm, ne continuăm mișcarea pe o pantă descendentă. De fiecare dată când problema reapare, *dilema* noastră se adâncește. Dar dacă încercăm să rezolvăm problema, calea pe care o vom urma va fi una *progresiv* ascendentă. Deși este posibil să ne confruntăm cu aceeași problemă mai târziu, o vom analiza cu mai multă înțelegere *și încredere, ceea ce va face ca impactul său* emoțional să fie mai mic.

Pe măsură ce abandonăm controlul asupra problemelor *în favoarea controlului asupra propriei persoane, vom* observa că devenim tot mai capabili să ne canalizăm energia pentru a ne găsi propriul „loc sub soare" — *nu* așa cum ne este scris prin relație, *ci în acord cu ceea ce* suntem în realitate. Fiecare dintre noi are ceva unic de oferit lumii, dar, din păcate, din cauza restricțiilor pe care oamenii le impun lor și celorlalți, pierdem *sau ignorăm adesea astfel de țeluri* mai înalte.

A te plasa într-o poziție adictivă înseamnă a privi în afară, a nega și refula puterea sinelui, așteptând *ca viața să ne ofere un sens. Odată* ieșiți din dependențe, înțelegem că viața nu ne datorează nimic și că este responsabilitatea noastră să dăm sens vieții. *Eliberarea din lega-*

turile trecutului nu ne garantează o viață lipsită de griji, dar ne asigură o ambianță de tensiune sănătoasă care ne lansează provocarea de a ne îndrepta atenția către un ideal al propriei ființe. Înfrângerea disperării — umplerea acelui „vid existențial", cum îl numesc filosofii — are loc atunci când ne construim propriile vieți, ne valorificăm potențialul suprem al propriei persoane și contribuim la binele comunității umane.

Exercițiile care urmează vă pot ajuta să deveniți mai receptivi la nivelul mai înalt al conștiinței din care emană țelul vostru adevărat. Nu uitați că sinele superior pe care căutați să-l descoperiți reprezintă mai mult decât suma părților sale.

Exercițiul 7-A: Misiunea personală

Imaginați-vă că sunteți o ființă foarte evoluată de undeva din cosmos, meditând asupra unei călătorii spre Pământ. Ați fost însărcinată să evaluați viața pe această planetă și să vă folosiți cunoștințele și talentele pentru a-i îmbunătăți calitatea. După o analiză profundă, sintetizați-vă scopurile astfel:

Țelul meu pe Pământ va fi _____
Îmi voi îndeplini acest țel prin _____
Voi ști că l-am realizat atunci când _____

Studiați-vă răspunsurile. Ce vă sugerează ele în privința scopurilor și viselor voastre celor mai profunde?

Exercițiul 7-B: A trăi în mod conștient

În afara șansei de a ne descoperi țelul suprem ca ființe umane, viața ne provoacă permanent să-i descifrăm

sensul. O persoană care năzuiește spre o viață trăită plenar întâmpină cu nerăbdare orice situație — chiar și pe cele dureroase — drept ocazii de a-și lărgi orizontul conștiinței.

Pe de altă parte, persoana dependentă face tot ce îi stă în putință pentru a evita situațiile dificile, a scăpa de probleme sau a da vina pe alții, în vederea reîntoarcerii cât *mai rapide la starea* de confort. Adicțiile aduc temporar ușurarea, însă trăirea conștientă, lipsită de teamă, *este cea* care asigură soluționarea reală a problemelor și liniștea pe termen lung.

Iată o listă de lucruri pe care *le puteți face pentru a* trăi mai conștient.

1. *Acceptați existența ca atare a situațiilor; nu ignorați* sau negați problemele.
2. Reacționați deschis la situații, exprimându-vă gândurile *și sentimentele în legătură cu acestea.*
3. Asumați-vă răspunderea care vă revine în apariția unei probleme.
4. *Evaluați adevărurile care rezultă despre voi din asu*marea acestei responsabilități.
5. Studiați opțiunile pe care le aveți.
6. *Răspundeți acestor întrebări: Ce lecții am învățat* din această experiență? Cum pot împiedica reapariția acestei probleme?

Exercițiul 7-C: Atitudinile despre viață învățate

Completați propozițiile următoare gândindu-vă la ceea ce ar fi declarat *părinții voștri și voi înșivă în pe*rioada de creștere. Dați primul răspuns care vă vine în minte.

Mama:
Viața este_____
Viața pare _____
Viața ar trebui să _____

Tata:
Viața este_____
Viața pare _____
Viața ar trebui să _____

Voi:
Viața este_____
Viața pare _____
Viața ar trebui să _____

Dacă răspunsurile sunt negative, încercați să dezvoltați o atitudine pozitivă față de viață.

Exercițiul 7-D: Universul lăuntric creator

Vă închipuiți universul într-o agitație continuă?
Mergeți noaptea în deșert și priviți stelele.
Acolo veți afla răspunsul.
HUA HU CHING[5]

Am învățat că Eul a fost deprins cu mult timp în urmă să caute în exterior fericirea și împlinirea și că are și acum tendința de a face același lucru. Începem să înțelegem și că, debarasându-ne de povara și confuzia psihică acumulată, descoperim înlăuntrul nostru surse inepuizabile de energie creatoare. Legile fizicii ne arată că energia nu se pierde, ci se transformă.

Pentru a nu mai fi prinși în relații nesănătoase, trebuie să găsim debușeuri creatoare pentru acest dar unic al energiei vieții. Înțelegem acum mai clar ca oricând că în viețile noastre și în societate, în general, expresia creatoare a fost împinsă undeva, pe locul din spate. Adicția la iubire și celelalte adicții — chimice și de proces — au devenit o normă a experienței contemporane. Trăim într-o epocă în care se cheltuiește mai mult pe promovarea adicțiilor, fanteziilor romantice, imaginilor frumuseții, bogăției și faimei, zeilor și zeițelor sporturilor, decât pe cultivarea inimii și sufletului.

În lunga noastră călătorie către iubirea sănătoasă, este esențial să dăm frâu liber pasiunii, conștienți de impulsurile noastre creatoare și de năzuința către înțelepciune. Folosindu-vă energia vitală, veți descoperi sămânța gata să răsară și să dea rod. Toate relațiile voastre vor avea de câștigat dacă veți fi dispuși să vă opriți, să rămâneți nemișcați și să vă ascultați vocea interioară!

Iată o listă de idei care vă pot ajuta în acest sens. Fiți siguri că eforturile voastre vor fi pe deplin răsplătite.

1. rugăciunea contemplativă
2. meditația
3. practicarea exercițiilor fizice
4. exercițiile de imagerie dirijată
5. a bate ritmul
6. a cânta la un instrument
7. a asculta muzică
8. experiențele șamanice
9. ritualurile personale
10. dansul
11. a visa cu ochii deschiși

12. ținerea unui jurnal
13. lecturi inspirate
14. comuniunea cu natura
15. liniștea/solitudinea plină de semnificație
16. grădinăritul
17. bucătăria creatoare
18. scriitura creatoare
19. contemplarea/practicarea artelor vizuale
20. a povesti
21. a te uita la stele
22. a te pune în slujba celorlalți
23. admirarea/practicarea artei creatoare
24. jocurile
25. meditația asupra misterului vieții

Maximizați oricare dintre experiențele de mai sus respirând adânc, limpezindu-vă mintea și concentrându-vă.

Exercițiul 7-E: Afirmația zilnică

La începutul fiecărei zile, repetați de cinci ori cele ce urmează, imaginându-vă că afirmațiile sunt reale: „Trăiesc un moment de grație divină. Roadele muncii mele și țelul vieții mele îmi sunt acum cât se poate de clare și armonioase".

Mult succes în călătoria către autocunoaștere, afirmare de sine și iubirea adevărată. V-ați acordat răgazul de a vă descoperi și a vă îmbunătăți relațiile și viața. Aveți dreptul la iubire și la viață!

NOTE

CAPITOLUL 1

1. Erich Fromm, *Arta de a iubi* (Ed. Anima, București, 1995), pp. 59–60.

2. În scrierile medievale, precum *Arta iubirii curtenești* de Andreas Capellanus, echilibrul dintre feminin și masculin este definitoriu în căutarea iubirii romantice mistice.

3. Ralph Waldo Emerson, *The Complete Writings of Ralph Waldo Emerson*, ed. Edward Emerson (New York: Wm. H. Wise and Co., 1929), p. 185.

4. Walt Whitman, *Fire de iarbă* (Ed. de Stat, București, 1950), p. 114. (Notele 3 și 4 sunt inspirate din articolul „The Poet of Body and Soul" de Mark Richard Barna, apărut în numărul din primăvara lui 1997 al *Gnosis: A Journal of the Western Inner Traditions*. Articolul tratează lupta dintre libertinaj și sexualitatea refulată).

5. Charlotte D. Kasl, *Women, Sex, and Addictions: The Search for Love and Power* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990), p. 41.

6. În *Emotional Clearing* și *Trecerea vrăjitoarelor*, John Ruskian și, respectiv, Taisha Abelar integrează practicile spirituale și înțelegerea psihologică. Ruskian propune o tehnică de autoajutorare bazată pe meditație. Abelar se concentrează asupra importanței rememoră-

rii și redobândirii energiei consumate în evenimente din trecut.

7. Stanton Peele și Archie Brodsky, *Love and Addiction* (New York: Signet, 1976).

8. *The Diagnosic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ed. III, revizuită (DSM-III-R), publicată de American Psychological Association, 1987, enumeră nouă criterii aplicabile în diagnosticarea dependenței de droguri, dintre care minimum trei trebuie îndeplinite. Majoritatea criteriilor vizează practici comportamentale. În DSM IV (APA, 1994), fiecare tulburare mentală este conceptualizată ca un comportament, sindrom psihologic sau model semnificativ care se manifestă prin perturbare sau disfuncționalitate într-o arie funcțională sau printr-o creștere semnificativă a riscului pentru suferință, moarte, dizabilitate sau printr-o pierdere semnificativă a libertății. Termenii descriptivi *iubire adictivă*, *iubire romantică adictivă* și *dependență sexuală* nu sunt menționați ca atare în DSM-IV. Ei sunt subsumați diverselor categorii de diagnosticare, astfel încât evaluarea lor completă și cuprinzătoare este necesară. De asemenea, este posibil ca o tulburare să se încadreze în mai multe categorii. Din experiența mea cu persoane atașate de obiecte ale iubirii, am constatat apariția relativ frecventă a diagnosticului de depresie sau anxietate, tulburare de personalitate și boală fizică, ca și probleme semnificative de ordin relațional, financiar sau de altă natură care intervin în tratament și în funcționarea de ansamblu a organismului. În lista sa de criterii de diagnosticare a tulburărilor adictive (1990), A. Goodman susține că orice comportament folosit pentru a produce gratificare și pentru a limita starea de disconfort interior este potențial obsesiv, putând fi catalogat drept tulburare adic-

tivă. Într-un articol din revista *Sexual Addiction & Compulsivity* (vol. 1, nr. 1 [1994]: pp. 19–45), Jennifer P. Schneider rezumă elementele-cheie ale tulburării adictive: pierdere a controlului, persistență a comportamentului în pofida consecințelor negative și preocupare recurentă sau obsesivă. (*Vezi* și Schneider și Irons, *Sexual Addiction & Compulsivity* vol. 3, nr. 1 [1997]: pp. 7–9).

9. Harvey Milkman și Stanley Sunderwirth, *Craving for Ecstasy: The Consciousness and Chemistry of Escape* (Lexington, Mass.: Lexington Books, 1987).

10. Helen E. Fischer, *Anatomy of Love: The Natural History of Monogamy, Adultery, and Divorce* (New York: Fawcett Columbine, 1992), p. 57.

11. În cartea sa, *Love and Limerance: The Experience of Being in Love* (New York: Stein and Day, 1979), Dorothy Tennov descrie limerența drept o stare în care o persoană simte o puternică dorință romantică față de altă persoană.

12. Milkman și Sunderwirth, p. 45.

13. În *The Secret Sin* (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1992), Mark Laaser afirmă că experții consideră că nu mai puțin de 10% din populația creștină a lumii suferă de adicții sexuale. El atrage atenția asupra faptului că, pentru a obține vindecarea spirituală, problema trebuie abordată la modul cel mai serios.

14. Patrick Carnes, *Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction* (New York: Bantam, 1991). Această lucrare clasică prezintă diverse aspecte ale adicției sexuale și ale procesului de recuperare. Ea se bazează pe relatările a 1.000 de persoane afectate de această boală și aflate în tratament, precum și pe cele ale familiilor lor.

15. În volumul *Silently Seduced: When Parents Make Their Children Partners — Understanding Covert Incest* (De-

erfield Beach, Fla.: Health Communications, 1991), Kenneth Adams se ocupă de incestul ascuns, cu precădere cel dintre parteneri părinți–copii de sex opus, admițând însă și existența incestului la partenerii de același sex.

CAPITOLUL 2

1. În cartea sa, *The Sex Contract* (New York, William Morrow and Co., 1983), Helen E. Fischer abordează din perspectivă antropologică influența exercitată de schimbarea modului de manifestare a perioadei de călduri la femei asupra evoluției relațiilor umane.

2. Patrick Carnes, *Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction* (New York: Bantam, 1991), pp. 31–32.

3. Michael Liebowitz, *The Chemistry of Love* (Boston: Little, Brown, 1983).

4. Brenda Schaeffer, *Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power in a Codependent World* (San Francisco, Harper Collins, 1992), p. 47.

5. Riane Eisler, *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body — New Paths to Love and Power* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995), pp. 244–45.

6. Cifrele sunt preluate din jurnalele de știri de noapte ale principalelor stații TV locale și naționale din zona Minneapolis-St. Paul, statul Minnesota.

7. În cartea sa, *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love — The Love Connection to Codependence* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992), Pia Mellody face distincția între dependenții de iubire și dependenții refractari la iubire. În ceea ce mă privește, consider că atât iubirea adictivă, cât și teama de

dragoste sunt simptomatice pentru psihicul dependentului de iubire.

8. Abraham Maslow, *Toward a Psychology of Being* (Princeton, N.J.: Van Nostrand Reinhold, 1968) și *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Viking, 1971).

9. Jacquelyn Small, *Transformers: The Artist of Self-Creation* (New York: Bantam, 1992), 2, 193.

CAPITOLUL 3

1. În acest capitol sunt utilizate mai multe surse privind analiza tranzacțională: Erich Berne, *Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman* (Ed. Trei, București, 2006) și *Jocuri pentru adulți* (Ed. Amaltea, București, 2002); Muriel James și Dorothy Jongeward, *Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1996); Michael Brown și Stanley Woollams, *Transactional Analysis: A Modern and Comprehensive Text of TA Theory and Practice* (Dexter, Mich.: Huron Valley Institute Press, 1978); Claude Steiner, *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts* (New York: Grove Press, 1974). Analiza tranzacțională prezintă informațiile psihologice complexe într-un limbaj simplu și clar, accesibil publicului larg, criticat însă de unii specialiști.

2. Volumul de grile al autoarei, „Corrective Parrenting Chart" rezumă etapele de dezvoltare, nevoile și sarcinile fiecărui stadiu, permisiunile parentale, problemele care apar în copilărie și la maturitate atunci când nevoile/sarcinile nu sunt îndeplinite și măsurile corective necesare. Este o integrare a ideilor din teoriile de dezvoltare ale lui

Freud, Erickson, Piaget și Berne. Grila poate fi procurată de la autoare (vezi p. 289).

CAPITOLUL 4

1. Nevoile psihologice nesatisfăcute prin relații pot conduce la suicid, omucidere, SIDA, ca și la anxietate, depresie, disperare și o serie de boli fizice.

2. Mai multe despre granițele și caracteristicile iubirii sănătoase puteți citi în capitolul 8 al cărții autoarei, *Loving Me, Loving You* (Center City, Minn.: Hazelden, 1991).

3. Stanley Woollams și Michael Brown, *Transactional Analysis: A Modern and Comprehensive Text of TA Theory and Practice* (Dexter, Mich.: Huron Valley Institute Press, 1978), pp. 84–92.

4. Woollams și Brown, *Transactional Analysis*, pp. 134–37.

CAPITOLUL 5

1. Capitolul 5 din volumul *Loving Me, Loving You* al autoarei prezintă o analiză detaliată a problemei puterii percepute ca marfă. În capitolul 2 al aceleiași cărți sunt abordate bazele puterii atribuite cultural bărbaților și femeilor și modul în care acestea tind să ne țină încătușați în lupte pentru putere.

CAPITOLUL 6

1. Kahlil Gibran, *Profetul* (Ed. Mix, București, 2003).

2. Erich Fromm, *Arta de a iubi* (Ed. Anima, București, 1995), p. 53.

3. Brenda Schaeffer, *Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power in a Codependent World* (San Francisco: Harper Collins, 1992), pp. 158–59.

4. Richard Bach, *The Bridge Across Forever* (New York: William Morrow and Co., 1984), p. 210.

5. Claude Steiner, comunicat oficial remis la o conferință.

6. Schaeffer, *Loving Me, Loving You*, pp. 170–171.

7. Erich Berne, *Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman* (Ed. Trei, București, 2006), pp. 137–39. În prezent, se consideră că sentimentele „racket" reprezintă o combinație de trăiri denaturate susținute de credințe interioare și exprimate prin comportamente exterioare, după cum sunt descrise de Richard Erskine și Marilyn Zalcman în „Rackets and Other Treatment Issues", *Transactional Analysis Journal* 9, nr. 1 (Ianuarie 1979).

8. Schaeffer, *Loving Me, Loving You*, pp. 193–94.

9. Bach, *The Bridge Across Forever*, p. 286.

CAPITOLUL 7

1. Norman Cousins, *Human Options* (New York, Londra: W. W. Norton and Co., 1981), p. 34.

2. Margery Williams, *The Velveteen Rabbit* (New York: Doubleday and Co., 1975), pp. 16–17.

3. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Pocket Books, 1963), pp. 58–60.

4. C. Norman Shealy, *90 Days to Self-Health* (New York, Bantam Books, 1978), p. 36, p. 45. Sistemul nostru nervos

central, hipotalamusul și sistemul limbic par să necesite ca obișnuințele să fie modelate și programate în mod repetat pentru a ajunge la nivelurile inferioare ale conștientizării.

5. A. Guillamount, H.-CH. Puech și G. Quipel, trad., *Evanghelia după Toma* (Ed. Herald, București, 2008), p. 45.

CAPITOLUL 8

1. Exercițiile de autoajutoare propuse au fost dezvoltate de autoare în cadrul unor module speciale de workshop-uri și la cererea clienților și au fost adaptate pentru a fi lecturate și incluse în volumul de față. Pentru a ușura practicarea lor, le puteți înregistra. Parcurgeți-le numai în măsura în care sesizați că nu vă creează o stare de disconfort și apelați la ajutorul profesioniștilor ori de câte ori simțiți că este nevoie.

2. Ceea ce *credeți* că s-a petrecut impresiile, concluziile și părerile despre evenimente trecute este cel puțin la fel de important ca ceea ce s-a întâmplat în realitate. Trecutul nu poate fi schimbat și, uneori, nici măcar coroborat, dar felul în care ne raportăm la el, îl interpretăm și îl integrăm în viață *poate* fi modificat.

3. Cartea lui Charles L. Whitfield, *Memory and Abuse: Remembering and Healing the Wounds of Trauma* (Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1995), este o lucrare de referință, extrem de bine documentată, despre vindecarea traumelor din copilărie, psihologia memoriei, istoria abuzului asupra copiilor, modalitățile de verificare și coroborare a memoriei și metodele de diferențiere a amintirilor adevărate de cele false.

4. Erik Erickson, pionier în teoria dezvoltării copilului, arată că a învăța să ai încredere în tine însuți, în ceilalți și în viață este prima sarcină fundamentală pe care fiecare din noi trebuie să o ducem la îndeplinire ca piatră de temelie pentru viitoarele stadii ale dezvoltării personale. Tradusă în termenii relațiilor adulte, această încredere stă la baza dobândirii sentimentului de siguranță.

5. Brian Walker, *Hua Hu Ching: The Unknown Teachings of Lao Tzu* (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1995), p. 7.

Bibliografie

Abelar, Taisha. *Trecerea vrăjitorilor*, Edition du Goeland, 1998.

Adams, Kenneth M. *Silently Seduced: When Parents Make Their Children Partners — Understanding Covert Incest*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1991.

Bach, Richard. *The Bridge Across Forever: A True Love Story*. New York: William Morrow and Co., 1984.

Beattie, Melody. *Beyond Codependency: And Getting Better All the Time*. Center City, Minn.: Hazelden, 1989.

Berne, Eric. *Transactional Analysis in Psychotherapy: A Systematic Individual and Social Psychiatry*. New York: Grove Press, 1961.

Idem. *Jocuri pentru adulți*, Ed. Amaltea, București, 2002.

Idem.*Ce spui după Bună ziua? Psihologia destinului uman*, Ed. Trei, București, 2006.

Bly, Robert. *Iron John: A Book about Men*. Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1990.

Branden, Nathaniel. *The Psychology of Romantic Love*. Toronto: Bantam Books, 1980.

Buscaglia, Leo. *Love*. New York: Fawcett Crest, 1972.

Campbell, Joseph și Bill Moyers. *The Power of Myth.* New York: Doubleday, 1988.

Capellanus, Andreas. *The Art of Courtly Love.* Edited by Frederick W. Locke. New York: Ungar, 1957.

Capra Fritjof. *Momentul adevărului*, Ed. Tehnică, București, 2004.

Idem. *Înțelepciunea aparte*, Ed. Tehnică, București, 2004.

Carnes, Patrick, editor. „Sexual Addiction and Compulsivity," *The Journal of Treatment and Presentations* vol. nr. 1 (1994).

Idem. *Contrary to Love: Helping the Sexual Addict.* Minneapolis, Minn.: CompCare, 1989.

Idem. *Don't Call It Love: Recovery from Sexual Addiction.* New York: Bantam Books, 1991.

Idem. *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction.* Minneapolis, Minn.: CompCare, 1983.

Idem. *Sexual Anorexia: Overcoming Sexual Self-Hatred.* Center City, Minn.: Hazelden, 1997.

Clarke, Jean Illsley. *Self-Esteem: A Family Affair.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1985.

Colgrove, Melba, Harold H. Bloomfield și Peter McWilliams. *How to Survive the Loss of a Love.* Toronto: Bantam Books, 1976.

Cousins, Norman. *Human Options: An Autobiographical Notebook.* New York, Londra: W.W. Norton and Co., 1981.

Covington, Stephanie. *Leaving the Enchanted Forest: The Path from Relationship Addiction.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1988.

DeMause, L. „The Universality of Incest," *Journal of Psychohistory* vol. 19, nr. 2: 123-64.

Diamond, Jed. *Looking for Love in All the Wrong Places: Overcoming Romantic and Sexual Addictions.* New York: Avon, 1988 și 1989.

Eisler, Riane. *The Chalice and the Blade: Our History, Our Future*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1988.

Idem. *Sacred Pleasure: Sex, Myth, and the Politics of the Body — New Paths to Power and Love*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1996.

Fisher, Helen E. *The Sex Contract*. New York: William Morrow and Co., 1982.

Idem. *Anatomy of Love: The Mysteries of Mating, Marriage, and Why We Stray*. New York: Fawcett Columbine, 1993.

Fox, Matthew. *Original Blessing*. Santa Fe: Bear and Co., 1983.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1963.

Freud Sigmund. *Opere., vol 6, Studii despre sexualitate*, Ed. Trei, București, 2001.

Fromm Erich. *Arta de a iubi*, Ed. Anima, București, 1995.

Gibran, Kahlil. *Profetul*, Ed. Mix, București, 2003.

Goulding, Robert și Mary McClure Goulding. *Changing Lives Through Redecision Therapy*. New York: Brunner/Mazel, 1979.

Idem. *The Power Is in the Patient*. San Francisco: TA Press, 1978.

Grof, Christina și Stanislav Grof. *The Stormy Search for the Self: A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis*. Los Angeles: Tarcher, 1990.

Grubbman-Black, Stephen D. *Broken Boys/Mending Men*. New York: Ivy Books, 1990.

Hunter, Mic. *Abused Boys: The Neglected Victims of Sexual Abuse*. New York: Fawcett Columbine, 1990.

Ingerman, Sandra. *Soul Retrieval: Mending the Fragmented Self through Shamanic Practice*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991.

James, Muriel şi Dorothy Jongeward. *Born to Win.* Redding, Mass.: Addison-Wesley, 1991.

Johnson, Robert A. *He: Understanding Masculine Psychology.* New York: Harper and Row, 1986

Idem. *Inner Work: Using Dreams and Creative Imagination.* San Francisco: Harper and Row, 1986.

Idem. *She: Understanding Feminine Psychology.* New York: Harper & Row, 1997.

Idem. *We: Understanding the Psychology of Romantic Love.* San Francisco: Harper & Row, 1983.

Kasl, Charlotte D. *Women, Sex, and Addiction: The Search for Love and Power.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990.

Keyes, Ken, Jr. *Handbook to Higher Consciousness.* Berkeley: Love Lines Books, 1975.

Idem. *A Conscious Person's Guide to Relationships.* Coos Bay, Oreg.: Love Line Books, 1979.

Laaser, Mark R. *Faithful and True: Sexual Integrity in a Fallen World.* Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1996.

Labowitz, Robbi Shoni. *Miraculous Living.* New York: Simon and Schuster, 1996.

Lerner, Harriet. *The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships.* New York: Harper Perennial, 1990.

Mellody, Pia. *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love.* San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.

Palmer, Helen. *The Enneagram: Understanding Yourself and Others in Your Life.* New York: Harper and Row, 1988.

Idem. *The Enneagram in Love and Work: Understanding Your Intimate and Business Relationships.* San Francisco: Harper and Row, 1995.

Peck, M. Scott. *Drumul către sine însuți și mai departe. Evoluția spirituală într-o epocă a anxietății*, Ed. Curtea Veche, București, 2007.

Peele, Stanton și Archie Brodsky. *Love and Addiction*. New York: Signet, 1976.

Phillips, Robert D. *Structural Symbiotic Systems*. Author, 1975.

Ponder, Catherine. *Legile dinamice ale prosperității*, Ed. Leda, București, 2 vol., 2002 și 2003.

Ray, Sondra. *I Deserve Love: How Affirmations Can Guide You to Personal Fulfillment*. Millbrae, Calif.: Les Femmes, 1976.

Idem. *Loving Relationships*. Berkeley: Celestial Arts, 1980.

Ruskan, John. *Emotional Clearing: A Self-Therapy Guide to Releasing Negative Feelings*. New York: R. Wyler and Co., 1993.

Schaef, Anne Wilson. *When Society Becomes an Addict*. San Francisco: Harper and Row, 1987.

Idem. *Escape from Intimacy, Untangling the „Love Addictions": Sex, Romance and Relationships*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1990.

Schaeffer, Brenda. *Corrective Parenting Chart*. Author, 1979.

Idem. *Corrective Parenting Chart*. ediția a 4-a Author, 1993.

Idem. *Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power in a Codependent World*. Center City, Minn: Hazelden, 1991.

Scheid, Robert. *Beyond the Love Game: An Inner Guide to Finding Your Mate*. Millbrae, Calif.: Celestial Arts, 1980.

Schneider, Jennifer P. *Back from Betrayal: Recovering from His Affairs*. Center City, Minn.: Hazelden, 1988.

Schneider, Jennifer P. și Bert Schneider. *Sex, Lies and Forgiveness: Couples Speaking Out on Healing from Sex Addiction*. Center City, Minn.: Hazelden, 1991.

Shealy, C. Norman. *90 Days to Self-Health*. New York: Bantam, 1978.

Sipes, A.W. Richard. *Sex, Priests, and Power.* New York: Brunner/Mazel, 1995.

Small, Jacquelyn. *Transformers: The Artists of Self-Creation.* New York: Bantam, 1992.

Steiner, Claude. *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts.* New York: Grove Press, 1974.

Weed, Joseph. *Wisdom of the Mystic Masters.* West Nyack, NY.: Parker Publishing Co., 1968.

Weiss, Laurie şi Jonathan Weiss. *Recovery from Co-Dependency: It's Never Too Late to Reclaim Your Childhood.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1989.

Whitfield, Charles L. *Memory and Abuse.* Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1995.

Williams, Margery. *The Velveteen Rabbit.* New York: Doubleday and Co., 1975.

Woollams, Stanley şi Michael Brown. *Transactional Analysis: A Modern and Comprehensive Text of TA Theory and Practice.* Dexter, Mich.: Huron Valley Institute Press, 1978.

Woollams, Stanley, Michael Brown şi Kristyn Huige. *Transactional Analysis in Brief.* Ypsilanti, Mich.: Spectrum Psychological Services, 1974.

Alte surse de informare

National Council for Sexual Addiction and Compulsivity (NCSAC)

1090 Northchase Parkway South,

Suite 200 Marietta, GA 30067

770 / 989-9754

ncsac@telesystem.com

Sex Addicts Anonymous (SAA)
P.O. Box 3038
Minneapolis, MN 55403
713 / 869-4902 sau 213 / 896-2964
în Los Angeles, CA

Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA)
P.O. Box 650010, 437 Cherry Street West Newton, MA 02165-0010
617 / 332-1845

Co-Sex Addicts Anonymous
9337-B
Katy Freeway
Houston, TX 77042

Sexaholics Anonymous (SA)
P.O. Box 111910
Nashville, TN 37222-1910
615 / 331-6230

Sexual Compulsives Anonymous (SCA)
P.O. Box 1585 Old Chelsea Station New York, NY 10011
212 / 439-1123 sau 310 / 859-5585

Recovering Couples Anonymous (RCA)
P.O. Box 11872
St. Louis, MO 63105
314 / 830-2600

National Council for Couple and Family Recovery (NCCFR) (Jim și Mary Lane)
434 Lee Avenue
St. Louis, MO 63119
314 / 963-8898

Contact autor

BRENDA M. SCHAEFFER deține un masterat în psihologie și este specialist licențiat în adicții, ca și un experimentat psihoterapeut, animator și consultant în probleme de comunicare. De asemenea, susține conferințe în Statele Unite și în străinătate și organizează workshop-uri. În cadrul prezentărilor sale, abordează o mare diversitate de teme și îmbină psihologia occidentală cu filosofiile lumii. Concepția sa se bazează pe ideea că evenimentele vieții constituie semnale de alarmă și că terapia ar trebui să fie un imbold spre o călătorie interioară.

Brenda a activat în cadrul comitetului director al Consiliului Național pentru Adicții Sexuale și este membru al Asociației Internaționale pentru Analiză Tranzacțională și al Asociației Internaționale a Profesorilor de Engrame; este directorul clinicii din cadrul Healthy Relationships, Inc. A publicat *Loving Me, Loving You: Balancing Love and Power in a Codependent World; Signs of Healthy Love; Signs of Addictive Love; Power Plays* și *Addictive Love: Help Yourself Out*. Volumul *Is It Love or Is It Addiction?* a fost tradus în limbile spaniolă și germană.

Dacă doriți să o invitați să țină prelegeri sau să conducă ateliere de lucru sau dacă sunteți interesați de consultații sau de includerea numelui dumneavoastră pe lista sa de mailing, îi puteți scrie sau telefona la:

Brenda M. Schaeffer
Healthy Relationships, Inc.
P. O. Box 844
Chanhassen, MN 55317
United States of America

e-mail: brenda@spacestar.net
Wold Wide Web site: http://www.loveandaddiction.com
00-1-888-987-6129 (apel gratuit)

Hazelden Publishing and Educational Services face parte din Fundația Hazelden, o organizație nonprofit, lider din 1949 în promovarea demnității umane și a tratamentului aplicat persoanelor afectate de dependența de droguri.

Scopul fundației este îmbunătățirea calității vieții persoanelor, familiilor și comunităților prin asigurarea accesului permanent și nelimitat la servicii de informare, educație și tratament; stimularea progresului în acest domeniu prin cercetare și instruire; creșterea eficacității demersului prin perfecționarea continuă și aplicarea de metode noi.

În acest sens, misiunea centrului constă în asigurarea, pentru toți cei interesați, de informații și sprijin de calitate, indiferent de punctul în care se găsesc în călătoria lor personală, de la educație și intervenții în faze incipiente, la tratament și vindecare și la încurajarea creșterii spirituale și personale.

cadrul programelor de tratament nu sunt utiliz
lucrările publicate de fundație, dar materia
tre biblioterapeutice sprijină misiunea pe care ne
nat-o și filosofia celor Doisprezece Pași ce stă la b
ncurajăm comentariile și reacțiile tuturor cititor
ri.
ediul Fundației Hazelden se află în Center City, M
ta. Alte centre de tratament sunt situate în Chic
ois; Newberg, Oregon; New York, New York; Ply
Minnesota și St. Paul, Minnesota, unde acordăm
lor și femeilor de toate vârstele îngrijirea nece
a de la Plymouth a fost special concepută pent
și familii.

Pentru mai multe informații despre Fundația Haze
ă rugăm să apelați 00-1-800-257-7800
au să accesați următorul site:
www.hazelden.org

Psihologie practică

Pentru foarte mulţi oameni, viaţa este de neconceput fără iubire: «dacă iubire nu e, nimic nu e!» Numai că adesea iubirea este confundată cu dependenţa, ceea ce are urmări sufleteşti grave. În timp ce iubirea sănătoasă ne ajută să ne dezvoltăm, să fim noi înşine, dependenţa ne blochează şi ne mortifică lent, asemenea picăturii chinezeşti. Cartea de faţă ne ajută să deosebim iubirea sănătoasă de dependenţă şi, mai ales, ne învaţă cum să ne eliberăm de dependenţă.

Brenda Schaeffer este psiholog şi psihoterapeut specializat în tratamentul adicţiilor şi comunicare.

BRENDA SCHAEFFER

ISBN 978-973-707-265-8

www.edituratrei.ro